انوکھی بیماریاں
انوکھے علاج

شیخ الوظائف حضرت حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی دامت برکاتہم العالیہ
پی ایچ ڈی (امریکہ)

انوکھی بیماریاں انوکھے علاج

عجیب و غریب بیماریاں اور انکے عجیب طریقہ علاج

حکیم طارق محمود چغتائی

دفتر ماہنامہ عبقری

عالمی مرکز روحانیت دامن 78/3 عبقری اسٹریٹ

نزد قرطبہ مسجد مزنگ چونگی لاہور

نام کتاب : انوکھی بیماریاں انوکھے علاج
تحقیق وتالیف: شیخ الوظائف حضرت حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی
پی ایچ ڈی (امریکہ)
ناشر: عبقری پبلی کیشنز
قیمت: 300روپے

فہرست

دیباچہ

موجودہ مشینی دور میں انسان نے زندگی کے بہت سے شعبوں میں ترقی اور مہارت حاصل کی ہے زمین کی پاتال سے لے کر خلا کی وسعتوں تک انسان عجوبوں کو تسخیر کرتا چلا جا رہا ہے۔ کمپیوٹر سے لے کر جانداروں کی کلوننگ تک تجربات نے انسان کو ورطہ حیرت میں مبتلا کر دیا ہے۔

معاشی اور سائنسی میدان میں انسان کی بیداری اور وسعت نظری نے خود اس سے اس کی جسمانی توانائی اور تندرستی چھین لی ہے، تمام تر تحقیقات کے باوجود آج کے مہذب دور میں بھی بنی نوع انسان کو ایسی بیماریوں کا واسطہ درپیش ہے جن کا ذکر بذات خود اذیت سے کم نہیں، جدید میڈیکل سائنس ان جسمانی امراض پر قابو پانے میں کامیاب ہوتی ہے تو یہ امراض کسی دوسری شکل میں ظہور پذیر ہوتے ہیں، ایسا دکھائی دیتا ہے کہ ان آفتاب پر قابو پانا شاید ناممکن کی حد تک محال ہے۔

بعض عام بیماریاں جن کا مناسب وقت پر علاج نہ کیا جائے وہ انوکھا روپ دھار لیتی ہیں، ان انوکھی بیماریوں کے بارے میں طب مشرق نے جا بجا سیر حاصل بحث کی ہے۔ اسی لیے اہل یورپ آہستہ آہستہ طب مشرق کی طرف اپنا رخ موڑ رہے ہیں۔ ''انوکھی بیماریاں انوکھے علاج'' عاجز کے سالہا سال علم و مشاہدے اور طبی تجربے کا نچوڑ ہے۔ زیر نظر کتاب میں مغربی تحقیقات کے ساتھ ساتھ مشرقی تحقیقات کو بھی صفحات کی زینت بنایا گیا ہے۔

طالب اخلاص و عمل
طالب دعائے نیم شبی
حکیم محمد طارق محمود چغتائی

نزلہ زکام سے نجات کے دس گُر

بارشوں کے ساتھ ہوا مرطوب، ماحول نم ہو جاتا ہے اور جو آپ بھیگ جائیں تو چھینکوں، نزلے زکام اور گلے میں خراش کی شکایت بھی لاحق ہو جاتی ہے۔ اس کے بعد آنے والے سرد موسم میں یہ شکایات اور بھی عام ہوتی ہیں۔ ان کا علاج سیدھا سادہ سا ہے جو صدیوں کا آزمودہ ہے۔ انہیں جدید طب کے حامی بھی مفید اور موثر تسلیم کرنے لگے ہیں۔ ان شکایات کا مقابلہ کرنے کے لیے جو دس گر بتائے جا رہے ہیں یقیناً آپ بھی ان سے مستفید ہو سکتے ہیں۔

پہلا گر:۔ (آرام)

نزلہ، جسم کا اعلان ہوتا ہے کہ اسے آرام کی ضرورت ہے۔ اس کا نظام مدافعت، چھینکوں اور ناک کے ذریعے ہی بتاتا ہے کہ اب کم از کم ایک دو روز تک آرام کیا جائے اور بھاگ دوڑ سے بچا جائے۔ بڑی بوڑھیاں یہی مشورہ دیتی تھیں کہ بستر میں لیٹ جاؤ ان کا مشورہ تین روز آرام کا ہوتا تھا۔ ضروری نہیں کہ آپ سارا وقت لیٹے ہی رہیں، بس معمول کی مصروفیات سے بچئے۔ لیٹ کر دیکھے نیند آ جائے تو سو جائیں کہ جسم کو اسی کی ضرورت تھی۔

دوسرا گر:۔ (گٹھڑی بن جائیے)

بڑے بوڑھیوں کا مشورہ یہ بھی ہوتا تھا کہ خوب اچھی طرح اوڑھ لپیٹ کر گٹھڑی بن کر لیٹ جائیں اسطرح جسم میں حرارت پیدا ہوتی اور اس کا نظام مدافعت چوکس ہو جاتا ہے دکھتے عضلات کو آرام ملتا ہے۔ اوڑھنا ضروری نہیں ہے۔

تیسرا گر:۔ (حقہ بیڑی بند کیجئے)

تمباکو اور اس کا دھواں ناک اور گلے میں سوجن بڑھا دیتا ہے۔ اس سے جسم میں حیاتین ج (وٹامن سی) کی سطح بھی گر جاتی ہے جس کے معنی قوت مدافعت میں کمی کے ہوتے ہیں۔ تمباکو کے دھوئیں سے پھیپھڑوں کے اندر واقع باریک روئیں بھی سست ہو جاتے ہیں۔ جس کی وجہ سے بلغم خارج ہونے کی رفتار سست پڑ جاتی ہے اور وہ ناک حلق سے خارج ہونے کے بجائے پھیپھڑوں کے اندر گرنے یا ٹپکنے لگتا ہے۔

چوتھا گر:۔ (پانی خوب پیجئے)

نزلے زکام کے دوران یہ ضروری ہے کہ آپ ہر دو گھنٹے بعد آٹھ گلاس پانی پئیں۔ اس سلسلے میں یہ ضرور یاد رہے کہ ٹھنڈا پانی نہ پیا جائے اور نہ کولڈ ڈرنکس سے شوق کیا جائے سادہ پانی یا بہتر ہے کہ نیم گرم پانی باقاعدگی سے دو دو گھنٹے بعد پیا جائے۔ پانی کی جگہ دارچینی کی چائے، سادہ ہلکی چائے، بنفشہ کی چائے، گندم کی چھنی ہوئی بھوسی (چوکر) کا جوشاندہ، شکر یا نمک کالی مرچ کے ساتھ یا گرم پانی میں شہد گھول کر بھی پی سکتے ہیں۔ اس گرم مشروب میں لیموں کا رس شامل کرنے سے یہ اور بھی مفید ہو جاتا ہے بشرطیکہ کھانسی نہ ہو۔ مرغی کا سوپ یعنی یخنی نزلے کا بہترین علاج ہوتی ہے دن بھر میں اس کی دو تین پیالیاں ہلکے نمک مرچ کے ساتھ استعمال کرنا ایک بڑی مفید تدبیر ثابت ہوتی ہے۔ سیال اشیاء کے استعمال سے رطوبت زیادہ خارج ہوتی ہے جو دراصل نزلے کے جراثیم سے لدی ہوتی ہے۔ یہ جتنی زیادہ خارج ہوگی نزلے کے اثرات اتنے ہی کم ہوتے جائیں گے۔ مرغی کی جگہ کالے چنوں کی یخنی بھی استعمال کی جا سکتی ہے یا پھر مونگ مسور کی دال پتلی بھی بطور شوربا پی جا سکتی ہے ان میں ادرک، لہسن، ہری مرچ پیس کر ملا لینے سے جسم میں حرارت و توانائی میں اضافے کے ساتھ ساتھ نزلاوی رطوبت کا اخراج اچھی طرح ہوتا ہے۔

پانچواں گر:۔ (رومال استعمال کیجئے)

یہ بہت اہم گر ہے ہمارے ہاں لوگ اس پر بالکل عمل نہیں کرتے نزلے کی حالت میں بڑی بے تکلفی سے ہر چیز چھوتے رہتے ہیں۔ گلاس، برتن پیالی، کٹورے استعمال کر کے دوسروں کو بھی نزلے کا شکار بننے کا موقع فراہم کرتے ہیں جہاں جی چاہے ناک صاف کر کے فرش، کپڑوں، چادروں کو آلودہ کر دیتے ہیں۔ نزلہ ہو جائے تو صاف ستھرے نیپکن، تولیے اور رومال سے ناک صاف کیجئے اسے کسی کو چھونے نہ دیجئے اور کھولتے گرم پانی اور صابن سے دھو کر دھوپ میں خشک کرتے رہیں۔ آج کل ٹشو پیپر کی وجہ سے یہ کام اور بھی آسان ہو گیا ہے انہیں کسی ڈبے، اگالدان میں ڈھک کر رکھئے اور جمع ہو جائیں تو بہا دیجئے۔ کپڑے کے مقابلے میں ٹشو پیپر زیادہ بہتر ہوتے ہیں ان میں جراثیم جلد ہلاک ہوتے ہیں۔ ہاتھ بھی بار بار دھوتے رہیں۔

چھٹا گر:۔ (غرارے کیجئے)

ناک کھلی رکھنے اور گلے کی خراش دور کرنے کے لیے نیم گرم نمک ملا پانی بہترین علاج ثابت ہوتا ہے۔ دن میں پانچ، چھ مرتبہ نمکین پانی ناک میں وضو کی طرح چڑھائیے اس سے ناک

کی اندرونی سطح کا ورم کم ہونے کے علاوہ نزلے کے جراثیم بہہ کر خارج ہو جائیں گے سانس آسانی سے لیا جائے گا اور سر کا بھاری پن بھی دور ہو جائے گا۔ اسی طرح نیم گرم نمکین پانی کے غراروں سے گلا صاف ہوگا جراثیم کی یلغار کم ہوگی اور خراش اور درد میں کمی آ جائے گی۔ اس کے علاوہ اگر ہوا اور گلا خشک ہو تو مصری کی چھوٹی سی ڈلی منہ میں چوستے رہے یا پھر لونگ یا دارچینی کا ٹکڑا منہ میں رکھ کر چوسیئے اس طرح گلا صاف اور تر رہے گا۔ آپ سعالین بھی چوس سکتے ہیں اس سے گلے کے ساتھ نزلے کو بھی آرام ہوگا۔ ایک گلاس نیم گرم پانی میں آدھا چائے کا چمچہ نمک گھول کر غرارے کرنا چاہیے۔ گلے کی خراش کیساتھ اگر 101 درجے بخار بھی ہو تو یہ گلے میں چھوت کی علامت ہوتی ہے ایسی صورت میں بھی غرارے مفید ہوتے ہیں۔

ساتواں گُر:۔〈پانی کی پٹی〉

اوپر بیان کی ہوئی تدابیر کے ساتھ ساتھ خاص طور پر 100 درجے سے زیادہ بخار کی صورت میں طبی امداد لینی چاہئے۔ بخار کم رکھنے کے لیے پیشانی پر ٹھنڈے پانی کی پٹی رکھیں اور بخار کم کرنے والی دوائیں استعمال کریں اور تکلیف بڑھنے لگے تو معالج سے ضرور رجوع کریں۔ ہمدرد کی الفیوزا کا استعمال بھی بہت مفید ہوتا ہے آپ اس میں سعالین کی ٹکیاں گھول کر اسے اور بھی مفید بنا سکتے ہیں۔ بخار کے ساتھ گردن اکڑتی محسوس ہو، سر میں سخت درد ہو، جسم پر سرخ دھبے نظر آئیں تو فوراً معالج سے رجوع کریں کیونکہ یہ ورم دماغ یا گردن توڑ بخار کی علامات ہو سکتی ہیں۔

آٹھواں گُر:۔〈بند ناک کھلی رکھیئے〉

اس کے لیے سیال اشیاء کے استعمال کے علاوہ گرم پانی کی بھاپ لینا چاہیئے اس میں ہمدرد بام، قلزم یا صرف یوکلپٹس آئل کے ایک دو قطرے ڈال کر بھاپ لیں سے ناک کھل جاتی ہے۔ جو خواتین حاملہ ہوں، بچوں کو دودھ پلا رہی ہوں یا وہ افراد جو قلب کی تکلیف اور ہائی بلڈ پریشر میں مبتلا ہوں یا فالج کے مریض رہے ہوں انہیں بند ناک کے سلسلے میں اپنے معالج سے ضرور مشورہ کرنا چاہیے۔

نواں گُر:۔〈کھانسی نہ روکئیے〉

نزلے، گلے کی تکلیف کے ساتھ کھانسی بھی ہو اور بلغم خارج ہو رہا ہو تو اسے روکنے کی کوشش نہ کیجئے بلکہ اس کے اخراج میں مدد دینے کے لیے مصری، سعالین وغیرہ چوستے رہے گرم بھاپ لیجئے تا کہ گلے کی خراش بھی کم ہو اور بلغم آسانی سے خارج ہوتا رہے۔ لیکن اگر کھانسی بڑھتی

جائے خون آلود بلغم آنے لگے، سینے میں درد ہو اور اس سے آواز آنے لگے تو معالج سے فوراً رجوع کیجئے، ممکن ہے آپ نمونیا میں مبتلا ہوں۔

دسواں گُر:۔〈نباتاتی دوائیں استعمال کیجئے〉

نزلے کی ابتدا میں سپستان، عناب اور بہی دانہ سہ۔ سہ گرام کو جوش دیکر چھان کر مصری یا شکر سے میٹھا کر کے پیتے رہنے سے پیچیدگیاں پیدا نہیں ہوتیں آپ شکر کی جگہ شہد یا بنفشہ کا شربت بھی شامل کر سکتے ہیں۔ شکر مضر ہو تو سادہ استعمال کیجئے اس سے حرارت بھی نہیں ہوگی اور نزلاوی رطوبت بھی آسانی سے خارج ہوتی رہے گی۔ اسی طرح جوشینا یا جوشاندہ استعمال کرنا بھی ایک بہت مفید علاج ہے۔ نزلے کو جلد روکنے کی کوشش نہیں کرنا چاہئے اس سے بظاہر نزلہ خشک ہو جاتا ہے لیکن کان، آنکھ، گلے، دماغ اور پھیپھڑوں وغیرہ پر اس کے مضر اثرات دیر تک برقرار رہتے ہیں بسا اوقات اسے روک دینا دمے کا باعث بھی بن جاتا ہے۔

(اردو ڈائجسٹ)

ٹانگوں کا مساج

جدید میڈیکل تحقیق نے اس بات کو ثابت کر دیا ہے کہ ٹانگوں کے مساج سے جسم کی تمام جملہ بیماریاں حتیٰ کہ نا قابل علاج امراض بھی دفعہ ہو جاتے ہیں۔

جسم کے دوسرے حصوں کی مانند ٹانگیں بھی اللہ تعالیٰ کی بہت بڑی نعمت ہیں۔ جس طرح ایک پختہ اور خوبصورت عمارت کا دار و مدار اس کی مضبوط بنیادوں پر ہوتا ہے اسی طرح انسانی جسم کو چل پھر کر قدرت کے رنگ دیکھنے کا موقع ملتا ہے۔ لیکن کیا آپ نے کبھی محسوس کیا ہے کہ آپ کی ٹانگیں روز بروز کمزور ہوتی جا رہی ہیں اپنی قابل رشک صحت کے باوجود ایک دن اچانک آپ کو یہ احساس ہونے لگتا ہے کہ آپ کی ٹانگیں بہت جلد تھک جاتی ہیں یا آپ کے پاؤں کی انگلیوں کو ٹھنڈک محسوس ہونے لگتی ہے یا پھر پاؤں کے تلوے اچانک سن ہو جاتے ہیں۔ کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ جب آپ کافی دیر کرسی پر بیٹھے رہنے کے بعد اٹھنے لگتے ہونگے تو جوڑوں کے کڑاکے نکلتے ہوں گے۔ اگر کبھی یہ تمام علامات آپ اپنے اندر محسوس کریں تو سمجھ لیجئے کہ آپ کی صحت سو فیصدی درست نہیں ہے۔ جدید دور کے ڈاکٹر بھی اس امر کو تسلیم کرتے ہیں کہ جب انسان کی صحت گرنا شروع ہوتی ہے تو اس کے ابتدائی اثرات سب سے پہلے ٹانگوں پر ہی نمودار ہوتے ہیں۔ پس اگر آپ کے جسم میں مذکورہ بالا علامات میں سے چند ایک علامات پائی جائیں۔ تو آپ کو فوری طور اپنی ٹانگوں کا مساج کرنا چاہیے۔ مگر اس کے لیے بھی ایک مخصوص طریقہ کار ہے جس سے آگاہی بہت ضروری ہے۔ سب سے پہلے آپ کو اپنے پاؤں کی انگلیوں کا مساج کرنا ہوگا پھر اس کے بعد پورے پاؤں اور ٹخنے کا مساج کریں اور یوں رفتہ رفتہ اپنا ہاتھ گھٹنے پر لے جائیں۔ گھٹنوں کے بعد پنڈلی کے اگلے حصے کولہوں، کولہوں کے جوڑوں اور آخر میں آپ کو اپنی رانوں کا مساج کرنا ہوگا۔ حیاتیاتی طور پر جسم کے تمام سرگرم اعضاء یا حصوں کی مجموعی صحت کا تعلق ٹانگوں کی اندرونی سطح سے ہوتا ہے اس لیے مندرجہ ذیل مساج کی مشقیں آپ کے جسم کے ہر حصے کو فعال اور مکمل طور پر صحت مند بنا سکتی ہیں۔

پاؤں کے مختلف حصوں اور ٹخنے کے جوڑ کا مساج:

سب سے پہلے قارئین کو یہ بات ذہن نشین کر لینی چاہیے کہ سردی کے موسم میں پاؤں بہت زیادہ حساس ہو جاتے ہیں حتیٰ کہ معمولی سی ٹھنڈک یا سردی کا پاؤں پر بہت گہرا اثر ہوتا ہے پاؤں کی انگلیوں وغیرہ پر تو اکثر سوجن بھی ہو جاتی ہے۔ لہذا سردی سے بچاؤ کا سب سے

آسان طریقہ تو یہ ہے کہ صبح سویرے دریا کے کنارے زمین کی سخت سطح پر چہل قدمی کی جائے یا پھر گرمیوں کے موسم میں تازہ سبزے پر چلنا بھی مفید ہے جس وقت کہ اس پر اوس پڑی ہوئی ہو۔ اب آیئے یہ دیکھتے ہیں کہ پیروں کا مساج کیسے کیا جانا چاہیے پاؤں کی نچلی سطح جسے تلوا کہا جاتا ہے کے اندرونی جوڑ پر دائیں جانب ٹخنے کے نیچے جہاں پر خلا سا محسوس ہوتا ہے ماش کی جائے تو اس سے شہد کی مکھی یا چیونٹی کے کاٹے جانے کی صورت میں خاصا فائدہ ہوتا ہے۔ مالش کی جائے تو اس کے باعث عام جسمانی کمزوری کے علاوہ زیادہ پسینہ آنے کی شکایت بھی دفع ہو جاتی ہے۔ مساج کرنے سے ٹانگوں میں دوران خون کی بے ضابطگی ختم ہو جاتی ہے۔

پنڈلی اور گھٹنے کے جوڑوں کا مساج:۔

پنڈلی کے نچلے حصے کی اندرونی سطح پر مساج کرنے سے پیشاب کے نظام کی خرابی دفع ہو جاتی ہے صرف یہی نہیں بلکہ یہاں پر مساج کرنے کی بدولت عام جسمانی کمزوری کے علاوہ بے خوابی اور سر درد کی شکایت بھی دور ہو جاتی ہے۔ پنڈلی کے اوپری حصے پر بھی خصوصی توجہ دینے کی ضرورت ہوتی ہے یہاں پر مساج کرنے سے گھٹنوں کے جوڑوں کا درد جاتا رہتا ہے۔ یہ بھی یاد رہے کہ عام طور پر ٹانگوں کا مساج کرنے سے جگر کی کئی جملہ بیماریاں بھی دور ہو جاتی ہیں۔ اگر پنڈلی کے باہر کی جانب اوپر کے حصے پر مساج کیا جائے جو کہ حیاتیاتی طور پر جسم کا سرگرم اور فعال حصہ ہے تو اس سے معدے کی تمام شکایات رفع ہو جاتی ہیں اور بھوک میں بھی خاطر خواہ اضافہ ہو جاتا ہے۔ اسی عمل کے کرنے سے پیٹ اور بڑی آنت کے زخموں کا علاج بھی کیا جا سکتا ہے۔ اسی طرح پنڈلی کے پچھلے حصے پر مساج کرنے سے نہ صرف پنڈلی کا درد اور اینٹھن دور ہو جاتی ہے بلکہ اس سے پیروں میں خون کا دورانیہ بھی بہتر ہو جاتا ہے۔

کولہوں اور رانوں کے حصے کا مساج:۔

اگر آپ کھڑے ہو کر ہاتھ نیچے کی طرف چھوڑتے ہیں تو اس حرکت کا ردعمل آپ کے پاؤں کی درمیانی انگلی کے سرے پر ہوتا ہے۔ اگر انگلی کے مذکورہ حصے کا مساج کیا جائے تو اس سے نہ صرف ٹانگ کے اعصابی نظام کا فعل درست ہو جاتا ہے بلکہ اس سے کمر کا درد بھی دور کرنے میں مدد ملتی ہے۔ اگر ران کے اسی پہلو کے اوپر تک مساج کیا جائے اس سے دماغ کے اعصابی نظام کے علاوہ کولہوں کے جوڑوں کی بیماریاں بھی دور ہو جاتی ہیں۔ اگر کولہوں کے درمیان اندر کی سطح کی جانب مساج کیا جائے تو اس سے کمر درد ٹانگوں کی کمزوری اور لنگڑے پن کے حملے کو روکنے میں خاصی مدد ملتی ہے۔ آیئے اب یہ دیکھتے ہیں کہ مساج کرنے کا طریقہ کیا ہے۔ سب سے پہلے آپ

اپنے ہاتھوں کے ہلکے دباؤ سے جسم کے متعلقہ حصے کو اس طرح سے مالش کریں کہ جس میں آپ کے ہاتھوں اور انگلیوں کا دباؤ جسم پر بہت کم پڑے اس پر مساج کرنے سے اعصابی نظام کو سکون ملتی ہے اور اس سے نہ صرف رگوں بلکہ ٹشوز کا مستقل رہنے والا کھچاؤ بھی ختم ہو جاتا ہے۔ جب آپ یہ عمل مکمل کرلیں تو پھر آہستہ آہستہ مساج کے دوران جسم پر اپنے ہاتھوں کا دباؤ بڑھاتے چلے جائیں مگر اپنی انگلیوں کو کسی خاص مقام پر زیادہ نہ جمنے دیں بلکہ انگلیوں کو زیادہ تر حرکت میں رکھیں اگر پٹھوں میں بہت زیادہ کھچاوٹ اور درد ہے تو اس صورت میں (vibration- یعنی اتار چڑھاؤ کے انداز میں مساج کریں اور مساج کے آخری دور میں ہتھیلیوں سے جسم کے متعلقہ حصے پر اتنا زیادہ دباؤ ڈالیں کہ آپ کو ہلکا ہلکا درد محسوس ہونے لگے یہ عمل بھی وقفے وقفے سے کبھی آہستہ اور کبھی تیز کرتے چلے جائیں۔ جسم کے بعض حصوں پر ہاتھوں کے بجائے بعض دوسرے طریقوں سے بھی مساج کیا جاسکتا ہے۔ اسی طرح آپ اپنے ایک پیر کے کنارے سے گھمانے والے انداز میں دوسری ٹانگ اور بالخصوص پنڈلی پر مساج کرسکتے ہیں ایسا کرنے سے پاؤں کی قوت میں اضافہ ہوتا ہے۔ بعض اوقات نیم گرم پانی کے ٹب میں بیٹھ کر نہانے کے عمل سے بھی ٹانگوں کا بہترین مساج ہو جاتا ہے کیونکہ ایسا کرنے سے جوڑوں اور پٹھوں کو پانی کی گرمی مل جاتی ہے جس سے بہتر نتائج برآمد ہوتے ہیں۔ پیروں کی انگلیوں کے مساج کا بھی ایک خاص طریقہ ہوتا ہے مثلاً پاؤں کی ہر انگلی کو جڑ سے ناخن تک اسوقت تک مالش کرتے جائیں جتنا کہ آپ میں کرنے کی طاقت ہے آپ اپنے انگوٹھے سے بھی پاؤں کی جانب ہونا چاہیے۔ اور پھر ٹخنوں سے جوڑ کی طرف پاؤں کا مساج کرنے کے دوران آپ کو پوری قوت سے کام لینا چاہیے کہ گھٹنے کے چاروں طرف بھی ہلکا ہلکا دباؤ پڑتا ہے۔ کولہوں کا مساج بھی ایک خاص طریقے سے کیا جاتا ہے یہاں پر ہمیشہ اوپر سے نیچے کی طرف مساج کرنا چاہیے۔ کولہے کے بالائی حصے اور اندر کی سمت جہاں شریانیں اور وریدیں اس سطح کو آپس میں ملاتی ہیں وہاں پر ہلکے ہاتھوں سے مساج کرنے کی ضرورت ہوتی ہے کیونکہ یہاں پر غیر ضروری دباؤ ڈالنے سے نقصان کا احتمال بھی ہوسکتا ہے۔ مساج کا یہ عمل چھ یا بارہ گھنٹے کے وقفے سے کرنا چاہیے۔ تین یا چار دن کے مسلسل اس عمل سے اچھے نتائج برآمد ہوسکتے ہیں یہ بات بھی اچھی طرح ذہن نشین کرلینی چاہیے۔

بعض مندرجہ ذیل بیماریوں کے دوران مساج کے نتائج نقصان دہ بھی ہوسکتے ہیں اس لیے ایسی صورت میں بالخصوص احتیاط سے کام لینا چاہیے۔ مثلاً بخار کی مختلف اقسام اور کیفیات اور شدید قسم کی سوزش یا ورم کی صورت میں مساج نہیں کرنا چاہیے۔ اسی طرح جلدی امراض جن میں پھنسیاں وغیرہ نکل رہی ہوں۔ یا جلد کے کسی حصے میں ہیجانی کیفیت ہو یا پھر اعصابی نظام میں کوئی

خلل ہو تو اس صورت میں مساج کرنے سے نقصان کا احتمال ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ اگر وریدوں میں کوئی زخم یا کوئی رگ پھولی ہوئی ہو تو ایسی حالت میں بھی مساج نہیں کرنا چاہیے۔

کیلشیم کے معجزے

ایک انوکھا معدنی عنصر جو دانتوں اور ہڈیوں کے لیے مفید ہونے کے ساتھ ساتھ دل کا محافظ بھی ہے۔

بہت سی مائیں اپنے بچوں کو فیڈر یا گلاس میں بھر پورا دودھ پی لینے کی ترغیب دیتے ہوئے کہتی ہیں شاباش پی جاؤ تمہیں دانتوں اور ہڈیوں کی مضبوطی کے لیے کیلشیم درکار ہے۔ وہ ٹھیک ہی کہتی ہیں واقعی کیلشیم دانتوں اور ہڈیوں کو مضبوط بناتا ہے بلکہ یہ جسم کے دیگر وظائف میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔ حال ہی میں ایک تحقیقی مطالعے سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ کیلشیم بہت سی بیماریوں سے دفاع کا ایک حصار بناتا ہے۔

ذیل میں یہ بتایا جارہا ہے کہ کیلشیم کس طرح ہماری صحت کی حفاظت کرتا ہے اور ہم کیسے یہ تعین کر سکتے ہیں کہ ہمیں ضرورت کے مطابق کیلشیم حاصل ہو رہا ہے۔

بلند فشار خون میں کمی:۔

کروڑوں انسان بلند فشار خون (ہائی بلڈ پریشر) کے شکار ہیں۔ یہ مرض اس قدر بھیانک ہے کہ اسے خاموش قاتل کہا جاتا ہے۔ برسوں کوئی ایسی علامات ظاہر نہیں ہوتیں جن سے بلڈ پریشر کی موجودگی کا علم ہو۔ اندر ہی اندر یہ خاموشی سے شریانوں اور دوسرے اعضاء کو نقصان پہنچاتا رہتا ہے۔ پھر اچانک کسی وقت دل کا دورہ پڑتا ہے دل بند ہو جاتا ہے یا گردے خراب ہو جاتے ہیں۔ اگر علاج نہ کیا جائے تو معمولی فشار خون یعنی زیادہ سے زیادہ 140 تا 159 کم سے کم یعنی 90 سے 99 تک بھی خطرناک ہوتا ہے درست 120/80 ہے۔

فشار خون کا عمومی علاج خون کا دباؤ کم کرنے والی ادویات سے کیا جاتا ہے۔ تحقیقات سے پتہ چلا ہے کہ جسم کے اندر کیلشیم کی مقدار بڑھا کر بلند فشار خون کو مناسب سطح پر رکھا جاسکتا ہے۔

آج کل ڈاکٹر فشار خون کم رکھنے کے لیے نمک کا استعمال کم کرنے کی ہدایت کرتے ہیں۔ اسی طرح اب وہ مریضوں کو کیلشیم کی مقدار زیادہ کرنے کی ہدایت دینے لگیں گے۔ ڈاکٹر ڈیوڈ میکران جو اوریگن ہیلتھ سائنسز یونیورسٹی کے پروفیسر ہیں انہوں نے ثابت کیا ہے کہ جن مریضوں کو نمک کا استعمال کم کرنے کی ہدایت کی جاتی ہے وہ جلد ہی اسے بھول جاتے ہیں۔ بہتر ہوگا کہ نمک کم کرنے کے بجائے کیلشیم حاصل کرنے کے لیے خوراک میں اضافہ کر دیا جائے۔

دل کے امراض کی روک تھام:۔

کیلشیم خون میں کولسٹرول کم کر کے دل کی بیماریوں سے دفاع کرسکتا ہے۔ 13 افراد جن کے خون میں کولسٹرول کی مقدار زیادہ تھی انہیں 410 گرام کیلشیم بذریعہ خوراک، دس دن کے لیے دیا گیا پھر ان کے کولسٹرول کی پڑتال کی گئی پھر دس دن کے لیے ان کو ایسی خوراک دی گئی، جس میں کیلشیم کی روزانہ مقدار 2200 ملی گرام تھی۔ کم کیلشیم کھانے والے افراد کے کولسٹرول کی سطح پہلے جتنی ہی رہی تھی جبکہ زیادہ کیلشیم لینے پر ان کولسٹرول کی سطح میں چھ فیصد کمی واقع ہوئی۔ کیلشیم خوراک کی صورت میں لیا جائے یا گولیوں وغیرہ کی شکل میں، کولسٹرول کی سطح کو نیچے کرتا ہے۔ لہذا مریضوں اور صحت مندوں دونوں کیلئے ضروری ہے کہ وہ خوراک میں کیلشیم کے عنصر پر نظر رکھیں اور اگر وہ کم ہو تو اسے بڑھائیں۔

بے قاعدگی ایام کی اصلاح:۔

ایام کی بے قاعدگی، کمی یا زیادتی بیماری کی صف میں آتی ہیں۔ لیکن بیشتر خواتین ایام کی آمد سے قبل جسمانی اور ذہنی ابتری کی شکایت کرتی ہیں وہ اپنے آپ کو معمول کے مطابق نہیں پاتیں افسردگی اور ملال کی کیفیت کا شکار ہو جاتی ہیں۔ تاہم تحقیقات سے یہ ثابت ہوا ہے کہ ایام کی بے قاعدگی سے بچاؤ میں کیلشیم کا استعمال بے حد مفید رہتا ہے۔

ایک تحقیقی جائزے کے دوران پانچ خواتین کو ایام کے دوران کمر درد اور نڈھال محسوس کرنے کی کیفیت کی شکایت نہیں کی مزید تحقیقات سے یہ ثابت ہوا کہ زیادہ کیلشیم لینے والی 80 فیصد خواتین کو ایام کے دوران زیادہ پانی پینے کی ضرورت محسوس ہوئی۔ جبکہ 90 فیصد نے کسی قسم کی افسردگی اور پژمردگی محسوس نہیں کی۔

گردے کی پتھری سے بچاؤ:۔

مدتوں سے ڈاکٹر حضرات گردے کی پتھری کے مریضوں کو کیلشیم پر مبنی خوراک کم سے کم استعمال کرنے کی ہدایت کرتے چلے آئے ہیں جس کی وجہ یہ تھی کہ تمام قسم کی پتھریوں میں تقریباً اسی فیصد عنصر کیلشیم کا ہوتا ہے لیکن جدید تحقیقات یہ بتاتی ہیں کہ گردے کی پتھری کا امکان کم کرنے کے لیے کیلشیم زیادہ مقدار میں لینا مفید ہے۔ صحت عامہ کے ہاورڈ سکول میں ایک تحقیقات کی گئی۔ جس میں 45,510 ایسے مریض شامل کئے گئے جن کے گذشتہ چار برسوں میں گردے کی پتھری کا کوئی سراغ نہیں ملتا تھا۔ ایسے افراد جن کو روزانہ 326 ملی گرام کیلشیم پر مبنی خوراک کھلائی گئی اور

ایسے افراد جن کی خوراک میں صرف 516 ملی گرام کیلشیم ثابت تھی ۔ ان کے گردوں میں موجود
پتھریوں کے پھلنے پھولنے کی رفتار میں ایک اور تین کی نسبت تھی۔

تاہم بعض ماہرین کہتے ہیں کہ محض کیلشیم کی کمی بیشی کو گردے کی پتھری کے حجم میں
اضافے اور کمی کا موجب قرار دینا درست نہیں ان کا کہنا ہے کہ گردے کے مریض اپنی خوراک
میں تبدیلی لانے سے پہلے اپنے معالج سے ضرور مشورہ کریں۔

ہڈیاں کمزور ہونے میں کمی:۔

کروڑوں افراد ہڈیوں کے بتدریج کمزور اور پتلی ہو جانے کا شکار ہیں۔ جن میں زیادہ
تعداد خواتین کی ہے۔ مستقبل میں موجودہ تعداد سے زیادہ افراد کے اس مرض میں مبتلا ہونے کا
اندیشہ ہے۔ مرض کے آخری مرحلے میں ریڑھ کی ہڈی کے مہرے اس قدر کمزور ہو جاتے ہیں کہ
ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہو کر ہڈی میں بل ڈال دیتے ہیں۔ جس سے مریض کبڑا ہو جاتا ہے۔ ہڈیوں
کا کمزور ہونے کا مطلب یہ ہے کہ ان کے ٹوٹنے اور جوڑوں کے اترنے کا امکان بڑھ گیا ہے
بالخصوص کولہے کی ہڈی اس سے زیادہ متاثر ہوتی ہے۔

درجنوں تحقیقات نے یہ ثابت کیا ہے کہ کیلشیم کے استعمال سے نہ طرف ہڈیوں کے
کمزور ہونے کے عمل کی رفتار کم ہو جاتی ہے بلکہ ان کی ٹوٹ پھوٹ کا اندیشہ بھی کم ہو جاتا ہے۔
کیلشیم کو اگر حیاتین ''د'' (وٹامن ڈی) کے ساتھ لیا جائے تو جسم کو یہ معدنی عنصر جزو بدن بنانے
میں آسانی ہوتی ہے۔

فرانس میں 69 سال ہے۔ زیادہ عمر کی 1765 خواتین کو 1200 ملی گرام کیلشیم پر مبنی
اضافی خوراک مہیا کی گئی اور ساتھ ہی انہیں 20 مائکروگام حیاتین ''د'' دیا گیا۔ اٹھارہ ماہ کے بعد
کولہوں اور رانوں کی ہڈیوں کے حجم میں 2.7 فصید اضافہ ہوا۔ جبکہ ایسی خواتین جو دودھ سے بنی
ہوئی شکر یا بغیر کیلشیم کے گولیوں کے استعمال کرتی رہیں۔ ان کی ہڈیوں کے حجم میں 4.6 فیصد کمی
ہوئی۔ اولذکر خواتین میں کولہوں کی ہڈیوں کے اترنے اور ٹوٹنے میں بھی 43 فیصد کمی آئی۔

بعض ماہرین کا خیال ہے کہ کیلشیم کی مقدار بڑھانے کی عمر طفلیت کا دور ہے۔ جبکہ
ہڈیاں وغیرہ بلوغت کی طرف مائل ہوتی ہیں۔ جنہیں ہم کچی ہڈیوں سے پکی ہڈیاں بننے کا عمل کہتے
ہیں اور اس دوران دودھ کے دانت گرتے ہیں۔ امریکی پروفیسر آف میڈیسن ڈاکٹر رابرٹ این
ہنسلے کا کہنا ہے کہ دوشیزگی کے دور میں خواتین غیر معمولی مقدار میں کیلشیم ہضم کر جاتی ہیں۔ ہڈیوں
کی کمزوری اور ٹوٹ پھوٹ ایک متعدی بیماری بھی ہو سکتی ہے۔ لہذا اس متعدی معدنی عنصر کے
استعمال میں دیر نہیں کرنا چاہیے۔

کیا آپ کافی کیلشیم لے رہے ہیں؟

ماہرین نے کیلشیم کی روزانہ کی مطلوبہ مقدار کا پیمانہ یہ بنایا ہے۔
چھ ماہ تک ---------------------- 400 ملی گرام
چھ ماہ سے سال تک ---------------- 600 ملی گام
ایک سال سے دس سال تک ------------ 800 ملی گرام
گیارہ سے 24 سال تک ....------- 1000 ملی گرام

ماں بننے والی خواتین اور دودھ پلانے والی ماؤں کو زیادہ کیلشیم لینا چاہیے۔ 25 سال
سے 65 سال تک کیلشیم کی روزانہ مقدار 1200 ملی گرام ہونی چاہیے۔

جدید تحقیقات کی روشنی میں ماہرین اس امر کا جائزہ لے رہے ہیں کہ کیلشیم کی مقدار کس
حد تک بڑھانی ضروری ہے۔ اس سلسلے میں امریکہ کے نیشنل انسٹی ٹیوٹ کی طرف سے ماہرین کی
سفارشات میں کہا گیا ہے کہ 25 سے 50 سال کی خواتین کے لیے کیلشیم کی ورزانہ مقدار
1000 ملی گرام ہونی چاہیے جبکہ اسی عمر کے مردوں کے لیے روزانہ مقدار 1200 ملی گرام سے
لیکر 1500 ملی گرام تک مناسب ہے۔ گیارہ سے چوبیس سال کی خواتین میں سے جو ماں بننے
والی ہوں یا بچوں کو دودھ پلا رہی ہوں۔ ان کے لیے کیلشیم کی روزانہ مقدار بھی 1200 ملی گرام
سے 1500 ملی گرام تک ہونی چاہیے۔

ماں بننے والی خواتین کو کیلشیم کی زیادہ مقدار کی ضرورت اس لیے ہوتی ہے کہ جنین کی
ہڈیوں کا ڈھانچا آسانی سے ترتیب پا سکے اور حاملہ کا بلڈ پریشر بھی نہ بڑھنے پائے تحقیقات بتاتی
ہیں کہ اسقاط کی ایک وجہ حاملہ خواتین کا بڑھا ہوا بلڈ پریشر بھی ہوتا ہے۔ اگر اسقاط نہ بھی ہو
تو فشار خون سے بچے کی قبل از وقت پیدائش کا خطرہ موجود رہتا ہے۔ بڑی عمر کی خواتین اور حضرات
کو کیلشیم زیادہ اس وجہ سے بھی لینا چاہیے کہ ان کے جسم میں اسے جذب کرنے کی صلاحیت کم
ہو جاتی ہے۔

کریم نکالے ہوئے دودھ کی ایک پیالی میں 320 ملی گرام کیلشیم ہوتی ہے۔
200 گرام دہی کپ میں 420 ملی گرام کیلشیم پایا جاتا ہے۔ گوبھی کے شوربے، ہڈیوں سمیت ڈبہ
بند سارڈین مچھلی، جھینگا مچھلی، والوں اور پھلی دانوں کے سو گرام میں 380 ملی گرام کیلشیم ملتا ہے۔
اسی طرح چینی کرم کلہ کے سو گرام میں 240 ملی گرام، پنیر کے 30 گرام میں 233 ملی گرام، سویا
بین کے دہی کے سو گرام میں 114 ملی گرام، آبی سلاد کے 100 گرام میں 114 ملی گرام،

درمیانے درجے کے مالٹے اور سنگترے (کنو وغیرہ) میں 70 ملی گرام اور پالک کے سو گرام میں
60 ملی گرام کیلشیم پائی جاتی ہے۔ لیکن یہ ایک مشکل امر ہے کہ خوراک کے ذریعے مطلوبہ مقدار کا
کوئی پیمانہ وضع کیا جا سکے۔ بالخصوص اگر آپ دودھ سے الرجک ہیں تو پھر کیلشیم کی کمی پوری کرنا
،اس کی مقدار بڑھانا اور مشکل ہوگا کیونکہ یہ دودھ اور دودھ کی بنی اشیاء ہی ہیں۔ جو وافر مقدار میں
کیلشیم مہیا کر سکتی ہیں۔ لہٰذا کیلشیم کی مقدار بڑھانے کے دو ہی طریقے رہ جاتے ہیں کہ یا تو کیلشیم
افزودہ دلیے، ڈبل روٹی یا جوس وغیرہ کا استعمال کیا جائے یا پھر گولیاں کھائی جائیں۔

گولیوں کی صورت میں لیا جانے والا کیلشیم بھی متنازع ہے۔ مثال کے طور پر ہڈیوں
سے تیار کی جائے والی کیلشیم کی گولیوں میں سیسے کی مقدار زیادہ ہو سکتی ہے۔۔ جو اگر زیادہ مقدار
میں بچوں کو دی جائے تو وہ انہیں ذہنی طور پر پسماندہ بنا سکتی ہے۔ لہٰذا اضافی خوراک کے ذریعے
کیلشیم لینے کی اگر مکمل حمایت کی جا سکتی ہے تو وہ طرف ایسی خوراکیں ہیں جن میں بجھا ہوا چونا،
نمکیات اور سونے چاندی کے ورق استعمال کیے گئے ہوں۔ یا پھر وہ گولیاں جو صرف بجھے ہوئے
چونے سے بنی ہوں۔

500 ملی گرام سے لیکر 1000 ملی گرام تک روزانہ اضافی کیلشیم لینا زندگی کا بیمہ
کرانے کے مترادف ہے۔ یہ ڈاکٹر میک کرون کی رائے ہے۔ خاص طور پر عمر رسیدہ لوگوں اور
حاملہ خواتین کے لیے۔ اس معجزاتی معدنی عنصر کی دستیابی کے لیے کوئی جوئے شیر لانے کی
ضرورت نہیں۔ اس ضمن میں اگر تھوڑا بہت تردد کرنا پڑے تو ضرور کیجئے اور کیلشیم کو بروقت یاد
رکھیے۔

(ڈاکٹر سائرہ رفیق)

غذائیات

وٹامن سی کا خزانہ

شلجم انسانی صحت کے لیے نہایت حیران کن افادیت کا حاصل ہے۔
ہمارے گھر کے سامنے ایک خاتون رہتی تھیں انہیں دیکھ کر حیرانی ہوتی تھی بے انتہا موٹی
خاتون تھیں۔ گوراچٹا رنگ، ناک ونقش خوبصورت، مگر ان کے جسم کو دیکھ کر ایک دفعہ دل دہل جاتا
تھا پیٹ ان کا بہت بڑھ چکا تھا۔ شوہر نے انہیں طلاق دے دی تھی۔ اب بیچاری اپنی بھانجی کے
ساتھ برسوں سے رہ رہی تھیں۔ کہیں آنا جانا ہوتا تو مصیبت کئی تانگوں کے پائدان ٹوٹ چکے
تھے۔ انہوں نے ایک چھوٹا سا اسٹول بنوایا تھا اس پر بمشکل پاؤں رکھ کر تانگے میں بیٹھ جاتیں ٹیکسی
اور کار میں تو گھسنے کا سوال ہی نہیں تھا۔
دور افتادہ کسی گاؤں میں ان کی بہن کا انتقال ہوگیا خاتون کو جانا پڑ گیا۔ دو ماہ بعد واپس
آئیں تو ان کو دیکھ کر سارا محلہ حیران تھا۔ دبلی پتلی اسمارٹ سی خاتون سامنے کھڑی تھی پیٹ کمر سے
لگا ہوا تھا۔ پوچھنے پر بتایا کہ جب وہ گاؤں میں تھیں۔ تو تعزیت کے لیے وہاں ایک عورت آئی۔
اس نے کہا کہ زیرہ اور نوشادر منگوالو۔ کالا، زیرہ پیسا ہوا آدھا چائے کا چمچ اور نوشادر چائے کا چمچ کا
چوتھائی حصہ روزانہ لے کر آدھا کلو شلجم پر چھڑک کر نہار منہ کھاؤ موٹاپا کم ہو جائے گا۔

ان خاتون کو یہ نسخہ اچھا لگا وہ صبح نماز پڑھ کر کھیتوں کی طرف نکل جاتیں۔ تین چار تازہ
شلجم نکال کر دھوتیں اور انہیں زیرہ اور نوشادر چھڑک کر کھا جاتیں۔ چند روز بعد میں انہیں اپنا جسم
ہلکا لگنے لگا۔ شام کو انہوں نے گاجر کھانی شروع کردی دو تین گاجریں کاٹ لیتیں اور ایک چھوٹا
سا ادرک کا ٹکڑا ملا کر کھا لیتی تھیں۔ اس کے ساتھ صبح و شام کی سیر کرتی تھیں۔ دو ماہ بعد ان کا موٹاپا
ختم ہوگیا ہاتھ پاؤں کی سوجن ختم ہوگئی۔ آنکھوں کے پپوٹے جو بھاری ہو کر لٹک گے تھے وہ بھی
ٹھیک ہو گئے دائمی قبض دور ہوا۔ بھوک کھل کر لگنے لگی۔ اس طرح شلجم نے انہیں تندرست کردیا۔

شلجم کا شمار برصغیر کی مشہور سبزیوں میں کیا جاتا ہے۔ اس کی 3 تین قسمیں ہیں گلابی،
زرد اور سفید ہے۔ یہ وٹامن سی کا خزانہ ہے وٹامن سی کے علاوہ بھی اس میں وٹامن A اے B بی
پائے جاتے ہیں۔ بینائی کی کمزوری اس میں موجود وٹامن اے سے دور ہو جاتی ہے اعصاب کو
تقویت ملتی ہے اور جلدی امرض دور ہوتے ہیں۔ اس کے کھانے سے جگر کا خون درست اور تیز
ہو جاتا ہے۔ بھوک لگتی ہے، قبض دور ہو جاتا ہے، خون صاف ہوتا ہے، اور نیا خون بنتا ہے۔ کھانسی

میں بھی شلجم مفید ہے۔اس کا شوربا گوشت کے ساتھ بیماریوں کے لیے مفید ہے کیونکہ یہ جلدی ہضم ہو جاتا ہے اور طاقت بھی دیتا ہے۔

شلجم کے پتوں میں وٹامن اے پایا جاتا ہے۔جن لوگوں کی نگاہ کمزور ہو ان کو موسم میں شلجم ضرور کھانا چاہیے۔ یہ جسم کے غیر ضروری مادے صاف کر کے خارج کرتا ہے۔اور گردوں کو طاقت دیتا ہے۔ پیشاب آور ہونے کی وجہ سے فاسفیٹ کی پتھری حل کر کے پیشاب کے ساتھ خارج کر دیتا ہے بواسیر میں مفید ہے۔ موسمی کھانسی ہو تو اس میں بھی فائدہ دیتا ہے۔ شلجم سرخ میں فولاد کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ جن کو جلدی مرض ہو وہ موسم میں کچے شلجم کھا کر جلد کو بہتر بنا سکتے ہیں۔ شلجم کے بیج زیادہ طاقت ور ہوتے ہیں۔ مردانہ کمزوری کے لیے بہت مفید ہیں۔ جبکہ خواتین ان بیجوں کو پیس کر ابٹن میں ملا کر چہرے پر لگا سکتی ہیں یہ بیج رنگ نکھارتے ہیں اور جلد صاف کرتے ہیں۔

شلجم پیشاب آور ہے۔ جن لوگوں کو رک رک کر پیشاب آتا ہو ان کو شلجم ضرور کھانا چاہیے۔ اس میں قدرتی طور پر پتھری توڑنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ معدے اور انتریوں کے ساتھ ساتھ جسمانی عام خشکی بھی اس سے دور ہوتی ہے۔

اعتدال سے زیادہ کوئی چیز کھائی جائے تو وہ نقصان دیتی ہے۔ شلجم بھی زیادہ کھانے سے بعض اوقات اپھارہ ہو جاتا ہے۔ اس کو آپ گوشت کیساتھ پکائیں اور بعد میں تھوڑا سا گرم مسالا پیس کر شامل کریں تو کوئی تکلیف نہ ہو گی۔ شلجم کیساتھ آلو، مٹر، گاجر، ملا کر بھجیا بنائیں۔ اس میں تھوڑی سی کھٹائی یا انار دانہ ملا دیں۔ جب بھی کہ نقصان نہیں دے گا۔ گوشت اور کھٹائی ملانے سے اس کا ضرر دور ہو جاتا ہے۔ شلجم ہمیشہ ہلکی آنچ پر پکانا چاہیے۔ شب دیگ بھی شلجم کی بنتی ہے اس میں گوشت اور شلجم ملکر تمام رات پکایا جاتا ہے۔ بے انتہا ذائقہ والی مقوی غذا بنتی ہے جو سب کو پسند آتی ہے۔

شلجم کے پتے کاٹ کر سبزی یا گوشت میں شامل کریں۔ چھوٹے نرم بیج کے پتے لیں۔ شلجم پالک گوشت میں بھی لذیذ بنتا ہے۔ شلجم کے پتے تھوڑے ہوتے ہیں اس لیے تھوڑی سی پالک شامل کر لیتے ہیں۔ شلجم کا نمکین اور میٹھا اچار بنتا ہے۔ جو تمام سال کام آتا ہے۔ اس کا پانی والا اچار ہاضمے کے لیے فائدہ مند ہوتا ہے۔ نمک مرچ اور روٹی کے ساتھ یہ اچار ہاضم ہوتا ہے۔ شلجم مصفی خون ہونے ساتھ ساتھ ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کے لیے قدرتی غذا ہے۔

مجھے یاد ہے۔ بچوں کے کن پیڑے والی بیماری میں سرخ شلجم باریک کاٹ کر اسے تیل یا گھی میں تل کر چمچے سے بھرتا بنا کر گلے پر باندھتے تھے۔ اس سے بہت جلد ورم دور ہو جاتا تھا۔ اسی طرح سردی میں جب ہاتھ پاؤں پھٹ جاتے ہیں پاؤں میں شگاف پڑنے سے ہلنے میں بھی تکلیف ہوتی ہے اس وقت ایک دو شلجم پتوں کے ساتھ کاٹ کر پانی میں ابالیں جب شلجم گل جائیں تو اتار کر کسی تسلے میں یہ پانی ڈال کر پاؤں اور ہاتھ اس میں دس منٹ کے لیے بھگو دیں دو تین دن اس طرح کرنے سے پاؤں کے شگاف صحیح ہو جاتے ہیں اور انگلیوں کی سوجن اور اکڑاہٹ دور ہو جاتی ہے جو سردی یا برفباری سے ہو۔ شلجم کا کھاڑا پن دور کرنے کے لیے ان کو کاٹ کر نمک کے پانی میں بھگو دیتے ہیں دس منٹ بعد نکال کر تھوڑے سے گھی یا تیل میں ہلکا سا تل لیجئے اور پھر جس طرح پکانا ہو پکا لیجئے۔ شلجم کا سالن پکنے کے بعد اگر کھارا لگے تو اس میں ایک چھوٹا چمچ چینی کا ڈال لیں۔ پانچ منٹ کے لیے ہلکی آنچ پر رکھیں مسالا پسا ہوا اور ہرا دھنیہ کاٹ کر ملائیں۔ سالن کا ذائقہ بہترین ہو جائے گا۔ شلجم کاٹ کر آپ ان کر سلاد بنا سکتے ہیں میٹھے شلجم، آلو، مٹر، گاجر کے ساتھ سلاد بنائیں۔ کچے شلجم کے چوکور ٹکڑے کر کے آپ اس میں گاجر یا سب کے ٹکڑے ڈال کر کریم ملا دیں پھر تھوڑا سا ابلا ہوا مرغی کا گوشت ریشے کر کے ڈال دیں کریم کی صحت بخش سلاد بن جائے گی نمک کالی مرچ اور لیموں کا رس چھڑک کر کھائیے۔ باہر کے ممالک میں سرکے کے ساتھ شلجم کا اچار استعمال کیا جاتا ہے سرکے میں شلجم کے ٹکڑے ڈال کر رکھ لیتے ہیں۔

شلجم کی بھجیا میں آلو، گاجر، مٹر، ڈال دیں تو اور بھی لذیذ ہو جاتی ہے۔ کوفتے بنائیں تو اس میں چھوٹے چھوٹے شلجم ثابت ڈال دیں اور کوفتوں کیساتھ بھون کر سالن بنا لیں بہت اچھا بنے گا۔

آپ شلجم مختلف طریقوں سے پکا کر ضروری وٹامنز اور معدنیات اپنی خوراک میں شامل کر سکتی ہیں۔ جو خواتین بچوں کو اپنا دودھ پلاتی ہیں ان کو شلجم اپنی خوراک میں ضرور شامل کرنا چاہیے تا کہ انہیں اور بچے کو مناسب مقدار میں کیلشیم ملے۔ جو بچے زیادہ کمزور ہوں ان کو شلجم کا رس یا شلجم کی سلاد ضرور کھلانی چاہیے اس سے بچوں کی نشوونما بہتر ہو جائے گی۔ ان کے دانت مضبوط نکلیں گے۔

(خدیجہ آفاق)

غذائیات۔

دودھ یا سفید زہر؟

دودھ ایک ایسی نعمت خداوندی ہے جس کا غذائیت کے لحاظ سے کوئی نعم البدل نہیں۔ غذائی ماہرین دودھ کو مکمل غذا کا درجہ دیتے ہیں۔ انسانی جسم کی نشوونما کے لیے معمول کی خوراک میں نشاستہ، لحمیات روغنیات اور نمکیات، حیاتین وغیرہ کا شامل ہونا ضروری ہے۔ اور انسان ان سب غذائی اجزاء کو حاصل کرنے کیلئے روزانہ کی خوراک میں مختلف اشیاء شامل کرتا ہے۔ مثلاً نشاستے کے لیے غلے کی مصنوعات لحمیات کے لیے مکھن، گھی وغیرہ اور حیاتین کی فراہمی کے لیے پھلوں اور سبزیوں کی خوراک میں شامل کرنا پڑتا ہے۔ مگر دودھ میں مذکورہ اجزاء موجود ہیں۔ جبھی تو اللہ تعالیٰ نے انسان کی ابتدائی خوراک دودھ مقرر کی ہے۔ زندگی کے ابتدائی چند برس اس کی خوراک کا انحصار کم وبیش دودھ ہی پر ہوتا ہے۔ مگر افسوس کہ ہم نے رب جلیل کے اس انعام دودھ کا حلیہ بگاڑ دیا ہے۔ معاشرے میں ماں کے دودھ کے علاوہ خالص دودھ کا ملنا جوئے شیر لانے کے مترادف ہے۔ جن اصحاب نے دودھ کا انتظام اپنے طور سے دودھیل جانور مہیا کر رکھا ہے۔ وہ بھی خالص اور مصفا خون حاصل کرنے میں ناکام ہوتے ہیں۔ کہ ان کے جانوروں کو آلودہ خوراک میسر آتی ہے۔ اور یہ آلودگی دودھ کے ذریعے استعمال کرنے والے تک پہنچ جاتی ہے۔ دودھ کی آلودگی اور ملاوٹ اگر یہ دوہنے کے عمل اور دودھ کی تقسیم کے ساتھ ساتھ چلتی ہے۔ مگر یہاں ہم زیادہ تر اس آلودگی کے ذکر پر اکتفا کریں گے۔ جو جدید کیمیائی طریقوں سے در آتی ہے۔

''آکسی ٹوسن'' (Oxytocin) کا استعمال

آکسی ٹوسن ایک ہارمون ہے جسے ٹیکے کی شکل میں دودھ دوہنے سے کچھ پہلے جانور کو لگایا جاتا ہے۔ اس عمل سے جانور سے دودھ حاصل کرنے کے لیے بچھڑے کی ضرورت نہیں رہتی بلکہ ٹیکہ لگنے کے بعد دودھ خود بخود دودھ کی نالیوں میں بہہ کر تھنوں تک پہنچ جاتا ہے۔ اور جانور کی خواہش ہوتی ہے جلدی سے اس کا دودھ نکالا جائے ٹیکہ لگانے کا دہرا فائدہ ہوتا ہے۔ ایک تو جانور بڑے سکون سے دودھ دوہنے کے عمل سے گزرتا ہے۔ مگر جانوروں کی فطری عادت ہوتی ہے کہ گائے کا دودھ دوہتے وقت وہ اچھل کود کرتے ہیں۔ چنانچہ مختلف طریقوں سے انہیں قابو میں لانا پڑتا ہے۔ اور بعض اوقات دودھ ضائع بھی ہوجاتا ہے اب ٹیکے نے یہ مسئلہ خوش اسلوبی سے حل کردیا ہے۔

دوسرے، دودھ کی مقدار بھی معمول سے کچھ زیادہ حاصل ہوتی ہے۔ لہٰذا گوالے اگر سو فیصد نہیں تو کم از کم نوے فیصد جانوروں کو ٹیکہ لگا کر ہی دودھ نکالتے ہیں۔ اگر جانور اس ٹیکے کا عادی ہو جائے تو پھر اس کے بغیر دودھ نکالنا ناممکن ہو جاتا ہے۔ جانور کو ٹیکے کا نشہ لگ جائے تو یوں سمجھئے کہ بقیہ زندگی وہ ٹیکے ہی سے دودھ دیا کرے گا۔

مہذب دنیا کے بیشتر ممالک میں دودھ دوہنے والے جانور کو یہ ٹیکہ لگانا ممنوع قرار دیا جاچکا ہے کیونکہ ٹیکے کے مواد کا بیشتر حصہ دودھ میں آجاتا ہے۔ اور تجربات سے ثابت ہو چکا ہے۔ کہ مواد ناانتہائی مضر صحت خاص طور پر پھول ایسے نونہالوں کے لیے ہے۔ محققین نے چوہوں پر تجربات سے ثابت کیا ہے کہ اگر انہیں مواد والا دودھ دیا جائے تو اس کا اثر نسل در نسل ان کی چھ سات پشتوں تک جاتا ہے۔ ہماری بدقسمتی ہے کہ ہمارے ہاں گوالوں کے اڑوس پڑوس میں میڈیکل سٹورز پر سب سے زیادہ فروخت اس ضرر رساں ٹیکے کی ہوتی ہے۔

دودھ کو محفوظ بنانے کے لیے ادویہ کا استعمال

بڑے بڑے شہروں اور دودھ کے پلانٹس کو دودھ کی فراہمی دور دراز کے علاقوں سے ہوتی ہے اور اس عمل میں اکثر اوقات چھ سے آٹھ گھنٹے تک وقت لگتا ہے۔ اس دوران دودھ خراب ہونے کا خطرہ ہوتا ہے خاص طور پر موسم گرما میں دودھ بہت جلد خراب ہو جاتا ہے۔ اس نقصان سے بچنے کے لیے دودھ میں برف ڈالنا تو معمول کا عمل ہے جو اگرچہ ملاوٹ تو ہے مضر صحت نہیں۔ اس کے علاوہ مختلف گھٹیا قسم کے اینٹی بائیوٹک استعمال کیے جاتے ہیں۔ ان میں سے بیشتر صرف جانوروں کی بیماریوں کے لیے تیار ہوتے ہیں۔ وہ انسان کو دوا کے طور پر بھی نہیں دیئے جا سکتے۔ اس سے بھی ارزاں طریقہ مختلف قسم کے کیمیکل کا استعمال ہے۔ جن میں کاسٹک سوڈا (سوڈیم ہائیڈروآکسائیڈ) ہائیڈروجن پرآکسائیڈ، یوریا وغیرہ شامل ہیں یہ سب زہر ہے ان کے استعمال سے انسانی صحت کو نقصان پہنچنے کا قوی احتمال ہوتا ہے۔ ان ادویات کے استعمال کا مقصد دودھ کے تعامل (PM) کو زیادہ رکھنا ہے۔ اگر دودھ میں کھٹاس (Acility) بڑھ جائے تو دودھ پھٹ جاتا ہے اور قابل استعمال نہیں رہتا۔ لہٰذا انسانی صحت کا خیال کیے بغیر یہ سب کثافتیں دودھ میں شامل کردی جاتی ہیں۔

دودھ کا حجم بڑھانے کے لیے ملاوٹ

وہ شرافت یا کم علمی کا زمانہ تھا جب پانی ڈال کر اس کا حجم بڑھایا جاتا تھا۔ درآمد شدہ دودھ کی ملاوٹ کی جاتی تھی۔ اس عمل سے کم از کم انسانی صحت کو نقصان پہنچنے کوئی اندیشہ تو نہیں تھا۔

مگر اب کثیف پانی کی ملاوٹ ہوتی ہے تاکہ دودھ کا گاڑھا پن قائم رہے۔ اور خشک دودھ کی جگہ سنگھاڑے کا آٹا استعمال ہوتا ہے۔

گوالے چاہے گھروں میں دودھ سپلائی کریں یا بڑے بڑے پلانٹس کو دیں ان کا طریقہ تقریباً ایک جیسا ہے۔ اگر ملک میں پلانٹس والے گوالوں سے مہنگے داموں سے خالص دودھ حاصل کر بھی لیں۔ تو اپنا منافع برقرار رکھنے کے لیے انہیں کچھ نہ کچھ کرنا پڑتا ہے۔ اور ان کا طریقہ کار زیادہ سائنٹیفک ہوتا ہے۔

گذشتہ چند سال سے دودھ کی فراہمی کے سلسلے میں ایک نئی جست پیدا ہوگئی ہے۔ اب دودھ پیکٹوں میں ملنا شروع ہوگیا ہے۔ جہاں تک میری معلومات کا تعلق ہے۔ صرف ''ہلہ'' ایک ایسا ادارہ ہے۔ جو دودھ جراثیم سے مصفیٰ (Posteurize) کرکے پیک کررہا ہے۔ یہ طریقہ دنیا بھر میں رائج ہے اور یہی مناسب ہے۔ باقی پلانٹس وہ طریقے استعمال کررہے ہیں جو دنیا بھر میں متروک ہوچکے ہیں۔ ان پلانٹس میں یو، ایچ، ٹی (Ultra High Timprature) سے دودھ کو پروسیس کرکے پیک کیا جاتا ہے۔ دودھ ایک بہت ہی نازک چیز ہے۔ اس کی ہنڈلنگ اور پروسیسنگ میں بہت احتیاط کی ضرورت ہے۔ اگرچہ یو ایچ ٹی سے تیار کردہ دودھ خاصی دیر تک محفوظ رہتا ہے۔ تاہم اتنے زیادہ درجہ حرارت (16K) پر پروسیس کرنے سے اس کی غذائیت کا ستیاناس ہوجاتا ہے۔ اور اکثر ضروری غذائی اجزاء ضائع ہوجاتے ہیں۔ بس یوں سمجھئے پیٹ میں دودھ نہیں صرف سفید پانی رہ جاتا ہے۔ جس میں غذائیت کے لحاظ سے دودھ والی صفات تقریباً مفقود ہوجاتی ہیں۔

اب یہ ایک بہت بڑا سوال ہے کہ دودھ کیسے حاصل کیا جائے جو واقعی دودھ کہلانے کا حق دار ٹھہرے۔ اس اہم سوال کا جواب شاید اس ملک میں ملنا مشکل ہے اور آنے والے دور میں اور مشکلات کا سامنا کرنا پڑے گا۔ کیونکہ آبادی تیزی سے بڑھ رہی ہے۔ اور دودھ کی مانگ بھی جبکہ دودھ دینے والے جانوروں کی افزائش تقریباً نہ ہونے کے برابر ہے۔ تاہم موجودہ دور میں گوالے سے لیا ہوا دودھ جو انجکشن کے بغیر دوہا گیا ہو۔ ملک پلانٹس کے پیک شدہ کے مقابلے میں قدرے بہتر لگتا ہے کہ اس میں کم از کم اصل دودھ والی صفات تو ہوتی ہیں۔ (اردو ڈائجسٹ)

کیا موٹاپے پر قابو پایا جاسکتا ہے

1 دبلے پن کی خواہش میں دبلا ہونے کی ضرورت نہیں۔
2 قدرت نے ہر شخص کے بدن میں ایک کنٹرول سسٹم بنایا ہوا ہے۔
3 ورزش اور جسمانی گرمیوں سے فربہی پر کسی حد تک قابو پایا جاسکتا ہے۔

آپ ڈائٹنگ کریں یا نہ کریں کیلریوں کے حساب سے کھائیں یا فاقہ کشی کریں دبلا ہونے کے لٹریچر پڑھیں یا پتلے ہونے کی ورزش کریں۔ دبلا ہونا آپ کے بس کی بات نہیں موٹاپے کی چابی صرف آپ کے بدن کے پاس ہے۔ آج دنیا بھر میں وزن کم کرنے والی ادویات، تغذیات، لٹریچر اور ان آلات پر اربوں روپے خرچ ہورہے ہیں۔ وزن گھٹانے والے کلینکوں کا کاروبار اب وطن میں دن دگنی رات چوگنی ترقی کررہا ہے لیکن ساری بھاگ دوڑ کے باوجود نتائج انتہائی مایوس کن ہیں۔ ایک ماہرانہ تجربے کے مطابق تمام مستعمل طریقوں کی مدد سے صرف 5 فیصد موٹے لوگ وہ بھی تقریباً 20 پونڈ وزن گھٹانے میں کامیاب ہوتے ہیں۔ ڈائٹنگ کام کرے یا نہ کرے لیکن ڈائٹنگ کا بھوت لوگوں کے سر پر بری طرح سوار ہے اور حقیقت حال کو کسی صورت میں تسلیم کرنے کو تیار نہیں لوگوں کے ذہنوں میں ڈائٹنگ کی دیومالا کے بڑے حسین تصورات پائے جاتے ہیں مثلاً پتلے لوگ موٹے لوگوں سے زیادہ اچھے ہوتے ہیں زیادہ خوبصورت لگتے ہیں زیادہ صحت مند ہوتے ہیں اور مضبوط قوت ارادی کے مالک ہوتے ہیں اس غلط مفروضے کو ممکن اور قابل عمل ثابت کرنے کے لئے یوں کہا جاتا ہے کہ اگر ہر شخص باشعور طریقے سے کوشش کرے تو اپنی مرضی کے مطابق جتنا چاہے وزن گھٹا سکتا ہے۔ موٹاپے کے بارے میں جو تمام تصورات پائے جاتے ہیں وہ تین مفروضوں پر مشتمل ہیں پہلا یہ کہ موٹاپے کا سب سے بڑا سبب بسیار خوری ہے یعنی موٹے آدمی ضرورت سے زیادہ کھاتے ہیں دوسرا یہ کہ بدن بلا حیل و حجت فالتو چربی کو جمع کرتا چلا جاتا ہے تیسرا یہ کہ باشعور حکمت عملی کے ذریعے بدن پر جمع ہونے والی اور خرچ ہونے والی چربی میں کمی بیشی کی جاسکتی ہے لیکن یہ مفروضات اب غلط ثابت ہورہے ہیں مثلاً یہ کہ موٹے آدمی زیادہ کھاتے ہیں صحیح نہیں نہ یہ صحیح ہے کہ بدن چوں چرا کئے بغیر فالتو چربی جمع کرتا چلا جاتا ہے یہ بھی درست نہیں ہے کہ اپنی مرضی سے چربی گھٹا بڑھا سکتے ہیں۔ امریکہ میں مختلف ہوٹل اور سنیک باروں کے مستقل موٹے گاہک اپنے گاہک سے زیادہ پرخور نہیں تھے۔ یہی

بات دیگر تجربات سے بھی صحیح ثابت ہوئی موٹے آدمی اکثر نارمل کھاتے پیتے ہیں بلکہ کئی تو نارمل سے بھی تھوڑا کھاتے ہیں۔

عام طور پر خیال کیا جاتا ہے کہ موٹاپا کاہلی اور عمل تحول کی سست روی کا نتیجہ ہوتا ہے اور مقبول عام نظریات کا افسوس ناک پہلو یہ ہے کہ لوگ فرض کر لیتے ہیں کہ فربہی گویا کوئی ناگہانی آفت ہے اور اگر بھوک جسمانی سرگرمیاں اور تحول نارمل ہوں تو آدمی کبھی موٹا نہیں ہوتا لیکن اگر ان میں سے کوئی بھی بات ذرا خلاف معمول ہوئی نتیجہ موٹاپے کی صورت میں نمایاں ہونے لگتا ہے اصل بات یوں ہے کہ نہ بسیار خوری سے انسان موٹا ہوتا ہے اور نہ ہی موٹاپا کوئی ناگہانی آفت و عمل ہے بلکہ ہمارا بدن از خود اپنے "چربی کے سٹور" کی احتیاط اور تحفظ کرتا ہے۔ جدید نظریئے کے مطابق جس طرح بدن کی وارث عزیزی کو مسلسل رکھنے کے لئے بدن میں ایک "کنٹرول سسٹم" بنایا ہوا ہے جو اس کے لئے چربی سٹور کا کوٹہ متعین کرتا ہے اور پھر اس کوٹے کو مسلسل برقرار رکھتا ہے سہولت کے لئے آپ اسے موٹوسٹیٹ کہہ لیجئے۔ تو جہاں آپ کے موٹوسٹیٹ کی سوئی سیٹ ہے اسی کے مطابق آپ کے بدن پر چربی جمع ہوگی۔ کمزوری یا شہہ زوری یا احتیاط یا عدم احتیاط کا اس سے کوئی تعلق نہیں جب آپ ڈائیٹنگ کرتے ہیں تو گویا اپنے موٹوسٹیٹ کی سوئی کو نیچے کرنے کی کوشش کرتے ہیں لیکن سوئی اپنی مقررہ پوزیشن کو برقرار رکھنے کی بھرپور مزاحمت کرتی ہے۔ لوگ عموماً قوت ارادی اور جذبے کے بل بوتے پر ڈائیٹنگ شروع کر دیتے ہیں۔ قوت ارادی آخر تھک ہار جاتی ہے اور جذبہ وقت گزرنے کے ساتھ اپنی اہمیت کھو بیٹھتا ہے۔ وزن کم کرنے کا صحیح طریقہ آپ کے موٹوسٹیٹ کی سوئی کو کسی طرح نیچے کرنے میں مضمر ہے لیکن افسوس کہ ابھی تک ایسا کرنے کے لئے کوئی طریقہ دریافت نہیں ہو سکا اتنا ضرور ہے کہ ورزش اور جسمانی سرگرمیوں کے ذریعے سوئی نیچے آ جاتی ہے۔ ابھی تک موٹوسٹیٹ کے لئے کوئی پیمائش پیمانہ بھی وضع نہیں کیا جا سکا صرف وزن کی کمی بیشی سے اندازہ لگایا جا سکتا ہے۔ مستقبل میں اچھی خاصی پیش رفت کی امید کی جا سکتی ہے جو موٹے آدمیوں کے لئے حوصلہ افزاء ہوگی۔

لائف سٹائل کے مطابق بعض لوگوں کے وزن میں تقریباً دس پونڈ کی کمی بیشی اکثر ہوتی رہتی ہے۔ کئی لوگ یکلخت موٹے ہو جاتے ہیں۔ بعض بدقسمت افراد کو موٹوسٹیٹ صحیح کام ہی نہیں کرتا اور بے تحاشا موٹے ہو جاتے ہیں۔ انہیں میں سے امریکہ کا رابرٹ اول ہیوجز تھا جو **1958**ء میں فوت ہوا تھا اور دفن کرتے وقت اس کی لاش کا وزن **6041** پونڈ یعنی ساڑھے **31** من تھا۔ اگر وزن کا مسئلہ محض خورد و نوش ہی کے تابع ہوتا تو یقیناً ہم سب کا حشر ہیوجز جیسا ہی ہوتا۔ کیلریز کے حسابی پیمانوں یا ڈائیٹنگ کے چارٹوں کی مدد سے وزن کنٹرول نہیں کیا جا سکتا۔ ہر

آدمی کا موٹوسٹیٹ اس کا وزن متعین کرنے کے ساتھ ساتھ اسے کنٹرول بھی کرتا ہے۔ ذہن کی بجائے بدن کو اپنی چربی کے بارے میں زیادہ شعور ہوتا ہے ہمارے بدن کے خلئے ایک ایسا کیمیاوی مادہ خارج کرتے ہیں جو چربی جمع کرتا ہے ذہن اس مادے کی بلڈ لیول کا مانیٹر کرتا ہے۔
اگر اس کی سطح اپنی حد سے گر جائے تو موٹوسٹیٹ اس کی تلافی کا بندوبست کرتا ہے۔ یعنی توانائی میں کفایت کے لیے عمل تحول کو وہیں کر دیتا ہے۔ ساتھ ہی ساتھ ذہن کو اپنا رویہ تبدیل کرنے پر مجبور کر دیتا ہے۔

1941ء میں ایک امریکی ڈاکٹر نے **36** موٹے آدمیوں پر نیم فاقہ کشی کا تجربہ کیا پہلے تین ماہ نارمل کھانا دیا گیا۔ (**3500**) کیلریز روزانہ <u>**3**</u> میل پیدل چلنا۔ بعض دیگر جسمانی سرگرمیوں میں حصہ لینا اور اپنے اپنے رہنے کی جگہ کی خود ہی دیکھ بھال کرنا ان کا معمول بنا دیا گیا۔ تین ماہ بعد اصل تجربہ شروع ہوا ان لوگوں کی خوراک آدھی کر دی گئی۔ لیکن معمول کے فرائض ویسے ہی تھے۔ شروع شروع میں تو خوش خرم رہے بعد ازاں کبھی کبھی بے چین ہو جاتے اور بعض اوقات اپنی صحت کا خیال آنے لگتا۔ لیکن سبھی لوگ مسلسل بھوک کا شکار رہنے لگے۔ خوشی کے لمحات کے بعد ہمیشہ افسردہ ہو جاتے ان کے وزن میں بڑی تیزی سے کمی ہونے لگی اور **2** ماہ بعد سب کی چربی کی مقدار آدھی آدھی رہ گئی۔ جلد اور پیٹ پر جمع شدہ چربی بظاہر سب ختم ہو گئی۔ ساتھ ساتھ ان کے مزاج میں تلخی آ گئی جھگڑالو ہو گئے اور کاہلی کا مظاہرہ کرنے لگے۔ گو انہیں سونپے گئے فرائض اور سرگرمیاں جاری رہیں۔ لیکن کھیل کود اور مطالعے میں سست پڑ گئے۔ اپنے کمروں کی دیکھ بھال بھی نظر انداز کرنے لگے۔ یہاں تک کہ بالوں میں کنگھی اور دانتوں میں برش کرنے میں بھی تساہل سے کام لینے لگے۔ چھ ماہ کی فاقہ کشی کے اختتام پر سب کے سب ذہنی طور پر کاہل اور کٹھور بن گئے۔ اپنے ملنے والوں کیساتھ سرد مہری سے پیش آتے ہر وقت کھانے کے لیے بے چین رہتے اور پھر کھانا کھانے بیٹھتے تو دو دو گھنٹے اٹھنے کا نام نہ لیتے۔ تین ماہ تک ان کی خوراک میں آہستہ آہستہ اضافہ کیا گیا۔ سب کا وزن بڑھنے لگا۔ لیکن خوب سیر ہو کر کھانے کے باوجود ان کی بھوک نہ مٹتی تھی۔ ایک سال بعد تقریباً سبھی کی بھوک اور وزن نارمل ہو گیا اور کھا کھا کر سب کی پہلے والی چربی کا کوٹہ دوبارہ بحال ہو گیا۔ گویا جتنا کھویا تھا اتنا ہی پا لیا۔ اس تجربے سے ثابت ہوا کہ انسانی بدن کو بذات خود پر چربیل نسخوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ فاقہ کشی کے ذریعے چربی کے توازن میں عارضی طور پر کمی کی جا سکتی ہے لیکن خوراک اور وقت کے ساتھ پہلی پوزیشن دوبارہ بحال ہو جاتی ہے۔ دراصل ہر آدمی کا بدن خود فیصلہ کرتا ہے کہ اسے کتنی چربی کی ضرورت ہے لہذا وزن بڑھانا بھی اتنا ہی دشوار ہے جتنا کہ گھٹانا مشکل ہے۔

اب فاقہ کشی کے برعکس بسیار خوری کا تجربہ سن لیجئے۔ 1964ء میں امریکہ کے ایک جیل خانے میں دبلے پتلے قیدیوں پر بسیاری خوری کے ذریعے وزن بڑھانے کا تجربہ کیا گیا۔ چنانچہ رضا کارانہ طور پر لیے گئے قیدیوں کو خوب کھلایا پلایا گیا ان کی خوراک دوگنی کر دی گئی۔ پہلے 200 دن تو انہوں نے خوب شوق سے کھایا بعد میں خوراک کے لیے رغبت میں کمی ہوگئی۔ بہرحال بڑی مشکل سے ان کے وزن میں 25 فیصد کا اضافہ کیا گیا۔ صرف قیدیوں کو جن کے ماں باپ موٹے اور ذیابیطس کے مریض تھے آسانی سے موٹے ہوئے باقیوں کو مشکل کا سامنا کرنا پڑا۔ باری باری سبھی نے ایک دفعہ تو اس تجربے سے دست بردار ہونے کی خواہش ظاہر کی۔ آخر یہ دیکھا گیا کہ سبھی لوگ کاہل ہو گئے تھے اپنے کام سے دلچسپی نہ رہی اور جیل کے فرائض میں غفلت برتنے لگے۔ تجربہ ختم کیا گیا تو سب کے وزن میں تیزی سے کمی ہونے لگی ماسوائے ان دو کے جن کے والدین موٹے تھے۔ باقی سب کا وزن 25 دن کے اندر اندر پہلے کی طرح نارمل ہو گیا۔ اس تجربے سے ثابت ہوتا ہے کہ بسیار خوری سے وزن میں آہستہ آہستہ اضافہ ہونے لگتا ہے۔ لیکن ترک کر دینے سے تیزی سے کمی ہونے لگتی ہے۔ اس کے علاوہ ہر آدمی کے بدن پر اگر اس کے موٹوسٹیٹ کے مطابق چربی کا ذخیرہ نہ ہو تو وہ کاہل اور سست بن جاتا ہے۔ آدمی کا رویہ اور کارکردگی صرف اسی وقت نارمل ہو سکتی ہیں جب ان کے بدن پر ان کے موٹوسٹیٹ کی سوئی کے مطابق چربی ہوگی۔

ایک جرمن سائنس دان کے مطابق بدن اپنے عمل تحول کی رفتار کو کم خوری یا بسیار خوری کے تناسب سے از خود بدل دیتا ہے۔ اور اگر 20,000 کیلریز سے زیادہ چربی جمع ہو جائے تو اس کے صرف ہونے کا عمل شروع ہو جاتا ہے۔ ڈائٹنگ بدن کے لیے گویا قحط سالی کا حکم رکھتی ہے۔ ہمارا گوشت پوست اور داخلی حیاتیاتی اور عمل اس قحط سالی کا ڈٹ کر مقابلہ کرتے ہیں اور وقت آجاتا ہے کہ آپ فاقہ کشی سے مر سکتے ہیں لیکن وزن کم نہیں ہوگا۔ موٹوسٹیٹ تھیوری سے ڈائٹنگ کرنے والے خواتین و حضرات کو ضرور مایوسی ہوتی ہوگی۔ لیکن دبلا ہونے کا جنون اس وقت پایا جاتا ہے اس میں ضرور کمی ہوگی۔ خاص کر خواتین کا تو آج کل پنسل کی طرح پتلے اور تیر کی طرح باریک ہونے کا خبط ہے۔ صنف نازک کا یہ ''شوق لاغری'' پہلی جنگ عظیم کے بعد شروع ہوا جو ایک طرح سے بے نیازی اور مردانہ طرز کی آزادی کا علامتی اظہار ہے۔ لیکن آج کل یہی شوق ناگزیر فیشن کی طرح مقبول عام ہو کر ایک طرح کی سماجی اور معاشرتی مجبوری بن گیا ہے۔ موٹاپا سماجی لحاظ سے ناپسندیدہ اور ازدواجی لحاظ سے ایک رکاوٹ بن گیا ہے۔ بہرحال دبلا پن مجبوری ہو سکتی ہے، فیشن ہو سکتا ہے، لیکن صحت کی علامت ہرگز نہیں بن سکتا۔ فیشن کو کبھی صحت قرار نہیں

دیا جا سکتا۔ بلا۔ بن نہ اور
تحقیقات سے پتہ چلا ہے۔ کہ چربیلے خلئے سب ایک جیسے نہیں ہوتے بعض، یہ خصوصیات کے اعتبار سے ایک دوسرے سے مختلف ہوتے ہیں۔ چنانچہ کمر سے اوپر والا موٹاپا اپنے خلیاتی کوائف کی بنا پر عموماً ذیابیطس کا سبب بنتا ہے۔ جب کہ کمر سے نیچے والا موٹاپا اپنی خصوصی خلیاتی ترکیب کی وجہ سے کوشش کے باوجود ختم نہیں ہوتا۔ اگر کسی خاتون کی کمر کی لائن کولہوں کی لائن کے 85 فیصد سے زیادہ ہو تو اسے ہر سال ذیابیطس کے لیے معائنہ کروانا چاہیے۔ جس عورت بھاری کولہوں والی عورت کو مشکلات ہوں تو ہوں لیکن شوگر کا بہت کم امکان ہوتا ہے۔ جس عورت کا کمر سے اوپر والا حصہ موٹا ہو وہ ڈائٹنگ کے ذریعے کسی حد تک اس چربی میں کمی کر سکتی ہے۔ لیکن کولہوں اور رانوں والی چربی پر ڈائٹنگ یا فاقہ کشی کا کچھ اثر نہیں ہوتا۔

آج کل ہر ڈاکٹر کے کلینک میں قد کے مطابق وزن کے چارٹ عام پائے جاتے ہیں جو آپ کے لیے تشویش کا سبب بن سکتے ہیں۔ گھبرائیں نہیں دراصل اس قسم کے چارٹ امریکی انشورنس کمپنیوں والوں کی ایجاد ہے جو اپنے گاہکوں کی زندگی اور موت کا اندازہ ان کے موٹاپے سے لگاتے ہیں۔ ان لوگوں کے خیال کے مطابق پتلے آدمیوں کی نسبت موٹے آدمیوں کے جلدی مر جانے کے زیادہ امکانات ہوتے ہیں۔ ورنہ طبی لحاظ سے ان میں کوئی صداقت یا ثبوت موجود نہیں۔ بعض نامور ڈاکٹروں نے طویل تجربات اور تحقیق کے بعد نتیجہ اخذ کیا ہے کہ آدمیوں میں پتلے سکڑے حضرات کی جلدی موت کی شرح اموات زیادہ ہوتی ہے۔ جبکہ عورتوں میں زیادہ دبلی یا زیادہ موٹی خواتین کے جلدی مرنے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ کسی ملک کے مردوں یا عورتوں کے لیے بہترین مناسب وزن وہ ہے۔ جو اس ملک کے لوگوں کے اوسط وزن سے ذرا زیادہ ہو۔ بہرحال:۔

☆ فائدہ ہو یا نہ ہو لیکن ڈائٹنگ کا بھوت لوگوں کے سر پر بہت بری طرح سوار ہے۔

☆ لوگوں کے ذہنوں میں یہ بات واضح ہے کہ دبلے پتلے لوگ موٹے لوگوں سے اچھے ہوتے ہیں، زیادہ خوبصورت لگتے ہیں، زیادہ صحت مند ہوتے ہیں اور مضبوط قوت ارادی کے حامل ہوتے ہیں۔

☆ عام طور پر تصور کیا جاتا ہے کہ موٹے آدمی بسیار خور ہوتے ہیں۔ لیکن تجربات سے پتہ چلتا ہے کہ ایسا نہیں بلکہ اکثر موٹے آدمی نارمل سے بھی ذرا کم کھاتے ہیں۔

☆ وزن کم کرنے والی ادویات اور گولیاں دماغ کے ذریعے موٹوسٹیٹ کو اپنی سوئی نیچے کرنے پر مجبور کرتی ہیں۔ لیکن جونہی اس کے استعمال بند کر دیا جائے سوئی اپنی پوزیشن پر واپس

آ جاتی ہے اور بدن پر چربی پہلے والی پوزیشن پر بحال ہو جاتی ہے۔

☆ دنیا کا سب سے موٹا آدمی امریکہ کا رابرٹ آل ہوجز تھا۔ مرنے کے بعد اس کی لاش کا وزن **1041** پونڈ یعنی ساڑھے **31** من تھا۔

☆ آپ کے بدن میں چربی کے کوٹے کا تعاون اور پھر اس کا خیال رکھنا آپ کے ''مونوسٹیٹ'' کے ہاتھ میں ہوتا ہے۔

☆ خواتین میں لاغر بننے کا شوق پہلی جنگ عظیم کے بعد شروع ہوا۔ جو ایک طرح سے اولاد پیدا کرنے سے بے نیازی اور مردانہ طرز کی آزادی کا علامتی اظہار ہے۔

☆ آج کل پتلے ہونے کا شوق مقبول عام ناگزیر فیشن بن چکا ہے۔

☆ موٹاپا سماجی اور معاشرتی لحاظ سے ناپسندیدہ اور شادی بیاہ کے لحاظ سے رکاوٹ بن گیا ہے۔

☆ دبلا پن فیشن ہوسکتا ہے، سماجی مجبوری ہوسکتی ہے، لیکن صحت کی علامت ہرگز نہیں ہوسکتا۔

اگر آپ قد کے لحاظ سے فربہ ہیں اور اپنے وزن میں کمی کرنا چاہتے ہیں۔ تو ہومیوپیتھک ادویات (PHYTOLACCABERRY TABS اور Fucus Ves (Q استعمال کریں انشاء اللہ آپ کو فربہی سے نجات دلا سکتی ہیں۔ لیکن ساتھ ہی ساتھ بسیار خوری سے اجتناب بھی لازمی شرط ہے۔

(ڈاکٹر ایم اے فاروقی)

شور صحت کا دشمن ہے

جدید ترین سائنسی تحقیقات کی روشنی میں چونکا دینے والی تحریر:۔

آپ نے یہ مشاہدہ یقیناً کیا ہوگا کہ کھیل کو خاص کر کرکٹ اور ہاکی کے میچوں میں جونہی ٹیمیں میدان میں اترتی ہیں ایک طوفانی شور بلند ہو جاتا ہے۔ جس میں بے تکان نعروں اور تالیوں سے فضا گونج اٹھتی ہے پھر جب کوئی بلے باز زوردار ہٹ لگا کر گیند باؤنڈری کے پار پہنچا دیتا ہے۔ یا ہاکی کا کوئی کھلاڑی گیند گول میں پھینک دیتا ہے تو تالیوں اور نعروں کا ایک طویل سلسلہ شروع ہو جاتا ہے۔ ان مواقع پر اکثر بینڈ کا استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ لوگ زیادہ پویلین کے کسی تنگ کمرے میں اڈا جما لیتے ہیں اور پرشور انداز میں دلوں کو گرمانے والی دھنیں بجانے لگتے ہیں۔

شاید ہی کوئی باور کر سکے کہ اس دن کچھ لوگ آلات سماعت کے ایسے زخموں کا شکار ہو جاتے ہیں جو ساری زندگی کے لیے انہیں صحیح سماعت سے محروم کر دیتے ہیں۔

نقصان کی زد میں سب سے زیادہ بینڈ والے آتے ہیں۔ انہیں جھک کر نفیریاں تیز پھونکوں سے بجانی پڑتی ہیں بیگ پائپس بجاتے ہیں۔ ڈھولوں پر تھاپیں مارنی ہوتی ہیں۔ کیونکہ ان کے کانوں کے نزدیک بہت ہی شور ہوتا ہے۔ اس لیے ان کی سماعت کے پردے بہت زیادہ گھائل ہوتے ہیں۔

خطرات کی زد میں دوسرے نمبر پر شائقین آتے ہیں جو جذبات اور جوش سے مغلوب ہو کر گلا پھاڑ پھاڑ کر چیخنے لگتے ہیں۔ اور مختلف قسم کے بھونپوں سے آوازیں پیدا کرنے لگتے ہیں۔ اکثر اس کا شور ایک جیٹ ہوائی جہاز کے اڑان کے وقت اٹھنے والے شور سے بھی زیادہ بڑھ جاتا ہے۔ ایسے ہی موقع پر اکثر تماشائی کھیل کے میدان سے لوٹتے ہی ۔۔ ٹیناٹس (Tinnetus) کا شکار ہو جاتے ہیں۔ یہ سر کے اندر سیٹیاں یا گھنگھرو بجنے کا ایک عمل ہے اسے کان کا، تکلیف میں رونے کا ایک عمل کہا جا سکتا ہے۔ اگرچہ اکثر لوگ شور وغل کی سنگینی پر دھیان نہیں دیتے۔ لیکن حقیقت یہ ہے کہ بہت سے لوگ آواز کے، بعض زیر و بم کی سماعت سے ہمیشہ محروم ہو جاتے ہیں۔

شور کی مختصر ترین تعریف یہی کی جا سکتی ہے کہ ناپسندیدہ اور نقصان دہ آوازیں ہوتی ہیں۔ جو سماجی دائرے میں ایک تکلیف دہ وبا کا درجہ اختیار کر لیتی ہیں۔ ایک اندازے کے مطابق اگر

امریکہ میں ہر شخص کھڑکیاں کھول کر سونے لگے تو روزانہ صبح تقریباً پچاس لاکھ لوگ ہوائی جہاز کی گڑگڑاہٹ، اور ایک کروڑ ستر لاکھ لوگ ٹریفک کے شور سے متاثر ہوکر انتہائی خستہ حالت میں بیدار ہوں گے۔

ہمارے کانوں میں شور طاقتور میکانی لہروں کی صورت میں داخل ہوتا ہے۔ سائنس دان آواز کی شدت ڈیسی بل (Decibels) میں ناپتے ہیں۔ ہر بار جب یہ طاقت دگنی ہوتی ہے تو اس میں تین ڈیسی بل کا اضافہ ہوجاتا ہے۔ عام گفتگو کی آواز ساٹھ ڈیسی بل ہوتی ہے۔ ایک بچے کی چیخ 92 ڈیسی بل طاقت رکھتی ہے۔ لاگرتھمک سکیل پر ایک چیخ ایک ہزار گنا زیادہ طاقت کی ہوجاتی ہے۔

لاکھوں امریکیوں کو روزانہ اپنے کاموں پر کم از کم نوے ڈیسی بل کی آوازوں سے واسطہ پڑتا ہے جو کام کے آٹھ گھنٹوں میں شور کا زیادہ سے زیادہ محفوظ لیول ہے۔ واشنگٹن یونیورسٹی میں گونگے پن کے ادارے سے منسلک ولیم کلارک کا کہنا ہے کہ یہ اسٹینڈرڈ مثالی نہیں قرار دیا جاسکتا کیونکہ ہر فرد پر مختلف طور سے اثر انداز ہوتا ہے۔ نظریاتی طور پر اس اسٹینڈرڈ یا میزان کو نوے فیصد مزدوروں کی سماعت کو ان کی پوری زندگی میں تحفظ مہیا کرنا چاہیے۔ اس سے انہوں نے یہ فرض کرلیا ہے کہ ہر مزدور کے کانوں کو روزانہ سولہ گھنٹوں کی خاموشی کا وقفہ سماعت کی بحالی کے لیے ملے گا۔ زیادہ تر لوگوں کے لیے یہ مفروضہ درست نہیں کہا جاسکتا۔

آوازیں کان کے اندر ہزار ہا چھوٹے چھوٹے بادلوں میں ارتعاش پیدا کرتی ہے یہ ارتعاش اعصابی تحریکات (Impulses) دماغ کو پہنچاتے ہیں۔ انہیں آوازوں کی حیثیت سمجھتا ہے۔ مثلاً طویل دورانیے کی پچاسی ڈیسی بل طاقت کی بندوق کی آواز، اندرونی کان کے بالوں کو نقصان پہنچاتی ہیں۔ امریکہ کے سابق صدر رونالڈ ریگن ایک ایسے ہی حادثے کا شکار ہوگئے تھے۔ جب ایک 35 بور کا پستول ان کے داہنے کے کان کے پاس داغا گیا تھا۔ اب وہ آلہ سماعت استعمال کرتے ہیں۔

آوازوں کے ماہرین کی پیش گوئی ہے کہ 2000ء تک لوگ اتنی تعداد میں ہی سماعت کا آلہ استعمال کریں گے جتنی تعداد میں وہ آج کنٹیکٹ لینز استعمال کررہے ہیں۔

بہت سے لوگوں کا خیال یہ ہے کہ اونچا سننا ضعیفی کا ایک ناگزیر عمل ہے۔ لیکن تجربات یہ ظاہر کرتے ہیں کہ جو لوگ ایسے ماحول میں رہتے ہیں جہاں شور و شغب زیادہ نہیں ہوتا ان کی سماعت میں ضعیف العمری میں بھی بہت کم ضعف واقع ہوتا ہے۔ جبکہ ترقی یافتہ صنعتی ملکوں میں اکثر نوجوان لوگ نقص سماعت سے دوچار ہیں۔ ٹینسی یونیورسٹی امریکہ میں شعبہ آواز و سماعت میں

ایسے نائس تھے جو ضعیفوں سے مخصوص ہوتے ہیں۔

مغرب میں راک موسیقی سماعت کی کمزوری کے اسباب میں سے ایک سبب ہے۔ اس میں اتنا ہی شور اور ہلا گلا ہوتا ہے کہ اس کی آوازوں کی لہریں 120 ڈیسی بل سے بھی تجاوز کر جاتی ہیں یوں سمجھ لیجئے کہ اس کا شور اتنا ہی شدید ہوتا ہے جتنا کہ ہوائی حملے کے خطرے کا سائرن آج کل کے جدید کیسٹ پلیر اور ٹرانسسٹر بھی سماعت کو بے حد نقصان پہنچا رہے ہیں۔

جدید تحقیقات سے یہ انکشاف بھی ہوا ہے کہ جو لوگ شور و شغب کے ماحول میں زندگی بسر کرتے ہیں ان کے کان ہی نہیں، معدہ، دل بھی متاثر ہوتے ہیں۔ دیکھا یہ گیا ہے۔ کہ ایسے لوگوں کا کولیسٹرول لیول بڑھا ہوتا ہے ان کے معدے اور آنتوں میں بھی زخم اور چھالے پائے گئے ہیں۔ اور ان میں سے زیادہ تر بلڈ پریشر اور دل کی بیماریوں کا شکار ہوتے ہیں۔ جبکہ خاموش اور پرسکون فضا میں رہنے والوں میں یہ بیماریاں بہت کم ہوتی ہیں۔

بہت اونچی آوازیں اور شور سے جسم میں پیدا شدہ کیفیت کچھ اس انداز کی ہوتی ہے جیسے کوئی کسی آفت سے لڑے، یعنی جسم میں ایک جوابی ردعمل کی آماجگاہ بن جاتا ہے۔ ایک کشمکش سی پیدا ہوجاتی ہے جس کے نتیجے میں ایڈرنیلین کا لیول بڑھ جاتا ہے اور پھر بلڈ پریشر میں بھی اضافہ ہوجاتا ہے۔ پتلیاں پھیل جاتی ہیں اور عضلات سکڑنے لگتے ہیں۔ ہمارے بزرگوں کے وقت میں شور و شغب علامت تصور ہوتی تھی کسی خطرے کی تو اس وقت جسم کے یہ ردعمل خطرات سے نپٹنے کی تیاری میں مدد و معاون ہوتے تھے۔ لیکن آج کے تیز رو میکانی دور میں جبکہ شور و شغب کے جھٹکے تقریباً ہر گھنٹے دو گھنٹے بعد بھگتنا پڑتے ہیں تو یہ جسمانی ردعمل، جسکا ذکر ہوا، اعصابی کھنچاؤ، تھکن اور سانس کی آمد و شد میں تنگی اور نیند کی کمی پیدا کردیتے ہیں اور صحت بری طرح متاثر ہوتی ہے۔

آوازوں کی شدت کے اثرات کا اندازہ لگانے کے لیے جب بندروں کو طویل شور و شغب کی فضا میں رکھا گیا تو یہ دریافت ہوا کہ شوروغل سے ان کا بلڈ پریشر تیس فیصد بڑھ گیا اور ان آوازوں سے ختم ہونے کے بعد بھی خاصی دیر تک بڑھا رہا۔

شوروغل اور کچھ عام سی چیزیں مل کر بھی سماعت کو نقصان پہنچا سکتی ہیں۔ مثال کے طور پر کچھ لوگ جوڑوں کے درد کے مریض بن جاتے ہیں وہ اکثر دن میں بارہ گولیاں اسپرین کی لیتے ہیں۔ اگر انہیں تیز آوازوں اور شوروغل کی فضا کا سامنا ہو تو وہ اکثر ٹنائٹس کا شکار ہوجاتے ہیں۔ جو لوگ اسپرین اور دیگر منوم اذدیات کے عادی ہوتے ہیں ان کے آلات سماعت میں مستقل قسم کے نقص پیدا ہونے کا احتمال بہت زیادہ ہوتا ہے۔ اگر اسپرین لیتے وقت آپ کے کانوں میں

جھنجھنیاں اور سیٹیاں سی بجتی ہوں تو ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے ممکن ہے وہ اس کی مقدار میں کمی یا
کوئی دوسری درد روکنے کی دوا تجویز کرے۔

جو لوگ الکوحلی مشروبات کے عادی ہوں اور شور وغل کے ماحول سے بھی دوچار
ہوں انہیں سماعت کے نقص کا شدید خطرہ لاحق ہوتا ہے۔ اگر کسی طرح ان کے کان کو نقصان پہنچ
جائے تو وہ ساری زندگی پر محیط ہو جاتا ہے۔ ہوتا یہ ہے کہ ایسے لوگوں کے کان کے انتہائی اندرونی
حصے میں جب بھاری اور زوردار آوازوں کا شور وغل ہوتا ہے تو وہ ایک پھڑ پھڑاہٹ یا تشنج کی سی
کیفیت پیدا کر دیتا ہے بالکل ایسے ہی جیسے آنکھ پھڑکنے لگتی ہے۔ ایسے موقعوں پر کان کی اندرونی و
سطانی چھوٹی ہڈیاں بھینچ جاتی ہیں تا کہ شور کی تیزی کو بیس ڈیسی بل تک کم کر سکیں۔

مارٹن روبینٹ جو میو کلینک روچسٹر کی تحقیق یہ ہے کہ جب کوئی شخص شراب کے نشے میں
چور ہوتا ہے تو شور وغل کی وہ مقدار جو اس میں صورتی ردعمل پیدا کرنے کے لیے درکار ہوتی ہے پانچ
ڈیسی بل پیدا کرنے کے لیے درکار ہوتی ہے۔ پانچ ڈیسی بل کی اوسط بڑھ کر تیرہ ڈیسی بل تک پہنچ
جاتی ہے۔ اس کے معنی یہ ہوئے کہ شرابیوں کے کان اس وقت تک اپنی مدافعت نہیں کر پاتے
جب تک عمومی شور اپنی عمومی قوت سے چار گنا زیادہ نہیں ہو جاتا۔ روبینٹ نے یہ بھی دریافت کیا
ہے کہ شرابیوں میں جب خون میں الکوحل کا لیول اعشاریہ ایک سے اوپر ہو تو اس وقت شرابی تیز
موسیقی سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔ جبکہ نشے میں نہ ہوں تو چیختی چلاتی موسیقی پسند نہیں کرتے۔

تدارک اور شور کالعدم کرنے کے طریقے:۔

اب ہم کانوں کی شور کم کرنے کی اپنی استعداد ہی پر بھروسہ نہیں کیے ہوئے بلکہ سائنس
اور ٹیکنالوجی بھی صوتی آلودگی کے خلاف جنگ میں کئی فتوحات حاصل کر چکی ہیں۔ بالخصوص ترقی
یافتہ ممالک میں موٹر گاڑیاں پہلے کے مقابلے میں زیادہ خاموش ہیں۔ جو لوگ ہوائی اڈوں کے
آس پاس سکونت پذیر ہیں ان کو ہائی بلڈ پریشر اور دوسری قلبی بیماریاں عام تھیں۔ مگر اب جو سائنسی
تحقیقات ہوئی ہیں ان کے پیش نظر کمرشل ایئر لائنوں کے جہازوں میں پچاس سے ستر فیصد شور
کی کمی کر دی گئی ہے۔

شور وغل کے سلسلے میں اب ایک اور ٹیکنالوجی زیر استعمال آ رہی ہے اسے غل شکن
ٹیکنالوجی کہا جا سکتا ہے۔ سائنس دانوں کو یہ بات کئی دہائیوں سے معلوم ہے کہ اگر آواز کی لہروں کو
مرامیج ساؤنڈ ویوز سے ٹکرایا جائے تو شور کو تقریباً بے اثر اور کالعدم کیا جا سکتا ہے۔ جب دو ایسی
لہریں ٹکراتی ہیں تو وہ ایک چھوٹا سا خاموش منطقہ وجود میں لاتی ہیں لیکن نظریے کو عملی جامہ

پہنانے میں کئی ایک دشواریاں حائل تھیں بڑا مسئلہ یہ تھا کہ ہم کس طرح ایک شور کو پہچان کر اس کی
لہری صورت کا تجزیہ کریں اور فوراً ہی اس کے برعکس اور مخالف آواز پیدا کر کے نشر کریں تا کہ
شور دب جائے اس کام کو انجام دینے کے لیے 1980ء میں ایسے کمپیوٹر بنانے گئے جو یہ عمل بڑی
تیزی سے انجام دیتے ہیں۔

شور شکن ٹیکنالوجی کی پہلی نسل اب مارکیٹ میں آ گئی ہے۔ کولمبیا، میری سنڈ کی ایک
کمپنی ایسے ہیڈ سیٹس فروخت کر رہی ہے جو ہیلی کاپٹر کے پائلٹوں کے کانوں میں ہیلی کاپٹر کے شور
کو بیس ڈیسی بل کم کر کے ڈالتی ہے۔ اس کمپنی نے ایک شور شکن آٹو موبائیل مفلر کو پیٹنٹ کرنے کی
درخواست بھی دے رکھی ہے۔

1986ء میں جب امریکہ کے دو پائلٹوں ڈک روتان اور جا اینا ییگر نے وائجر نامی
بحری جہاز میں دنیا کے گرد بغیر رکے مسلسل پرواز کی تو اس سفر میں انہوں نے میاچوٹیس کی مدد سے
اپنے کانوں کو تحفظ فراہم کیا۔ اسی طرح وینسکونسن کی ایک کمپنی وہ آلات فروخت کر رہی ہے جن
سے کارخانوں کی چمنیوں کا شور بڑی حد تک کم کیا جا سکتا ہے۔ ان ہی خطوط پر فوجی شور شکن
ٹیکنالوجی کو ترقی دی جا رہی ہے۔

نئی ٹیکنالوجی کے خاصے فوائد ہیں فی الوقت صورت حال یہ ہے کہ فیکٹریوں اور
کارخانوں کے بہت سے کارکن کانوں کے پلگ استعمال کرنے سے اس لیے اجتناب کرتے ہیں
کہ اگر اتفاقی صورت حال میں کوئی ساتھی چیخ کر انہیں کسی خطرے سے متنبہ کرے تو اس کی آواز
معدوم ہو سکتی ہے دب سکتی ہے۔ شور شکن آلات کی ساخت اس طرح کم کر سکیں۔ مثال کے طور پر
ڈیزل انجن ننانوے فیصد آوازوں کو کالعدم کریں اور چند فٹ پر کھڑے دو آدمیوں کی نارمل گفتگو
کی آواز کو ٹھیک پہنچا دیں۔

خیال ہے کہ اگلی صدی میں شور شکن ٹیکنالوجی ایک عام بات ہو جائے گی اور کم فریکونسی
کی بار بار پیدا ہونے والی آوازیں کم سے کم ہو جائیں گی۔

کچھ ایسے اقدامات بھی ہیں۔ جن سے ایک فرد اپنی زندگی کو خاموش پر سکون بنا سکتا ہے۔ ذیل میں کچھ طریقے ملاحظہ ہوں:۔

☆ اپنے گھروں کو ساؤنڈ پروف بنائیے۔ اوپر سطح سخت، ٹائل کے فرش، دیواریں ننگی،
آئینے یہ سب چیزیں آواز کی بازگشت بڑھانے والی ہیں۔ ان کے مقابل آپ قالین بچھائیں
اور بھاری جو کم فرنیچر استعمال کریں کہ یہ چیزیں آوازوں کو جذب کر لیتی ہیں۔ اسی طرح واشنگ

مشینوں کو اور دیگر شور پیدا کرنے والی گھریلو مشینوں کو موٹے ربڑ کی چٹائیوں پر رکھیں اس عمل سے ان کی آوازیں کم ہو جائیں گی۔

پورے احاطے اور باغ میں پتیوں سے بھرپور پیڑ پودے لگائیں کہ یہ بھی باہر کے شور وغل کو جذب کر لیتے ہیں۔ دروازوں اور کرسیوں کی درزوں اور سوراخوں کو پوری طرح بند کر لیجئے۔

☆ جب آپ یک لخت کسی شور وشغب کی آوازیں سنتے ہیں تو پریشان ہو کر کانوں میں انگلیاں نہ ٹھونسیں، پھر بجلی کا آرا یا ویکیوم کلینز وغیرہ استعمال کرتے وقت کانوں کے پلگ استعمال کیجئے یا آوازیں روکنے والا ہیڈ سیٹ استعمال کیجئے۔ آپ کے کانوں میں روئی کی گولیاں بہت کم تحفظ فراہم کرتی ہیں۔ اس طرح فوم پلاسٹک کے وہ سلنڈر بھی مارکیٹ میں دستیاب ہیں جو پھیل کر دکان کی نالی کو ڈھانپ دیتے ہیں اور آپ کم از کم **20** ڈیسی بل شدت کی صوتی لہروں سے تحفظ فراہم کر دیتے ہیں۔

☆ لوگوں کو خاموشی کا مشورہ دیجئے۔ اگر کوئی آئس کریم بیچنے والا پھیری پر بار بار چیخ چنگھاڑ کر اپنی آئس کریم کے خواص بیان کرے تو اسے نرمی سے اور شائستگی سے ایسا کرنے سے باز رکھیئے۔ اسی طرح گا گا کر خیرات مانگنے والے فقیروں کو بھی سمجھایئے۔ امریکہ میں بعض بڑے شہروں میں شور وغل کے متعلق آرڈیننس جاری ہیں۔ اپنے شہر یا قصبہ میں جا بجا ہارن بجانے والے ڈرائیوروں سے درخواست کیجئے کہ اس طرح صوتی آلودگی میں اضافہ نہ کریں۔

☆ آپ گھر میں کوئی ایسی جگہ ضرور بنائیں جہاں پرشور آوازوں سے آپ کو پناہ میسر آ سکے۔ اس خامشی کی لطافت اور سکوں سے بہرہ مند ہونے کے لیے اپنے اوقات میں سے کوئی وقت متعین کر لیجئے بہت جلد آپ پر یہ حقیقت روشن ہو جائے گی کہ خامشی کی آوازیں بڑی سوئی ہوتی ہیں۔ (اردو ڈائجسٹ)

میں نے درود فیکس کر دیا

لیاقت علی خان نیازی کی زندگی کا ایک ایمان افروز واقعہ

1962-63ء کی بات ہے میں میانوالی میں مڈل کلاس کا طالب علم تھا۔ میں اپنی نانی اماں سے ملنے راولپنڈی گیا۔ وہ مجھے اپنے ساتھ موہری شریف تھیل کھاریاں لے چلیں جہاں ان کے مرشد و حضرت صوفی نواب دین صاحب کا عرس تھا۔ ہم کھاریاں اترے اور وہاں سے پانچ کلومیٹر دور موہری شریف چل دیئے، راستہ کچا تھا۔ قصبہ موہری شریف میں واقع ایک کچے گھر میں ایک پروقار بزرگ نظر آئے۔ نانی اماں نے تعارف کرایا یہ حضرت خواجہ محمد معصوم سجادہ نشین تھے۔ جن کے چہرے پر نور برس رہا تھا۔

شام کو میں نے لنگر کھایا، نماز پڑھی اور مسجد میں چٹائی پر سو گیا اور بھی کئی افراد ان چٹائیوں پر آرام کر رہے تھے۔ عجیب قسم کا سکون محسوس ہو رہا تھا۔ صبح ہوئی تو میں نے نماز ادا کر کے عرس کے انتظامات کا جائزہ لینا شروع کر دیا۔ پکوڑوں، مٹھائیوں، کبابوں اور گلاب کے ہاروں کی ہر طرف پھیلی ہوئی خوشبو مشام جاں کو معطر کر رہی تھی۔ میں گھوم پھر کر تھک گیا تھا کہ مجھے دو عرب نظر آئے انہوں نے سفید عربی لباس زیب تن کر رکھے تھے میں عربی زبان میں ان سے مخاطب ہوا وہ چونک اٹھے کہ یہ بارہ تیرہ برس کا مقامی لڑکا کس طرح عربی بول رہا ہے۔ مجھے عربی میں گفتگو کرنے کا شوق تھا لہٰذا ان کے ساتھ ساتھ رہا۔ ہم بازار میں گھومتے اور موہری شریف کی نیالی چٹانوں اور ٹیلوں پر سیر کرتے رہے۔ وہ دونوں بار بار میرے چہرے کی طرف دیکھتے اور مجھے عربی بولتے دیکھ کر بہت خوش ہوتے۔

اس وقت جانے کس طرح میں عربی بولتا چلا جا رہا تھا جبکہ آج میں اس طرح بولنے سے قاصر ہوں دراصل بات شوق اور عشق کی ہوتی ہے۔ میانوالی میں اپنی عربی کتاب پڑھتا تھا تو بڑے شوق سے الفاظ پر غور ہوتا اور جملے یاد کرتا رات گئے تک شرق اوسط کے کسی ریڈیو اسٹیشن پر عربی پروگرام اور خبریں سنتا رہتا کچھ سمجھ میں آتا اور کچھ نہ آتا۔

جمعے کا وقت قریب آنے لگا تو وہ بزرگ مجھے مسجد میں لے آئے ہم نے نماز جمعہ ادا کی دعا کے بعد وہ عرب، مسجد میں چندہ مانگنے لگے تب مجھے معلوم ہوا کہ یہ اپنی حاجت کے لیے آئے ہیں اس وقت بھی ان کے پھیلائے ہوئے دامن میری آنکھوں کے سامنے جھلملا رہے ہیں۔ آج

سے تیس برس پہلے عربوں کی مالی حالت کیا تھی۔ اور اب ان پر اللہ تعالیٰ کا کتنا فضل و کرم ہے۔
الغرض عقیدت مندوں نے انہیں خاصا چندہ دیا اور وہ دونوں مسجد سے باہر نکلے لیکن پھر بھی مجھے
دکھائی نہ دیئے۔

میں نے بچپن میں گزارا اور جوانی کی دہلیز پر قدم رکھا۔ جوانی کے جوار بھاٹے میں
متلاطم و لرزاں اور وقت کی شکست و ریخت سے دوچار ہوتا رہا کارزار حیات میں کسی رہنمائے
طریقت کی تلاش تھی۔ من کی دنیا میں اندھیرا تھا کہ روشنی کی کوئی کرن اندر نہیں پہنچتی تھی شاید دنیا
میں زیادہ الجھ گیا تھا۔ روحانیت کی پہلی جرنیلی سڑک چھوڑ کر میں پہاڑوں اور جنگلوں کی نت نئی پگ
ڈنڈیوں پر بھٹک رہا تھا۔ کبھی دیہات کے کھلیانوں میں اور کبھی عصیاں کے گلی کوچوں میں بہت
دور نکل جاتا زندگی کا یہ سفر جاری و ساری تھا۔ عصیاں کی باڑھ سے گلاب کے چہرے ضرور جھانکتے
تھے خواہش تھی کہ دل کے اندھیرے جلد دور ہوں۔

گناہ کا احساس بڑھتا گیا آخر کار 1986ء میں ٹھیک 36 سال کی عمر میں ایک دن
زبردست انقلاب آیا احساس ندامت اس قدر رہا کہ آنسوؤں کی جھڑی لگ گئی۔ اس شب میں
نے اپنے خالق حقیقی سے رو رو کر آرزو کی کہ میں تیری یاد سے اس حد تک بیگانہ ہو گیا ہوں کہ اپنے
آپ کو سنگین مجرم تصور کرتا ہوں تو مجھے اپنے پاس بلا لے بے خودی اور احساس ندامت کی یہ کیفیت
کئی ماہ تک رہی میں چھٹی لے کر راولپنڈی والدہ مکرمہ کے پاس پہنچ گیا۔ چند روز بعد مجھے قانون کا
امتحان دینے کے لیے برطانیہ بھی جانا تھا لیکن حالت بہت خراب تھی اور ندامت کے آنسوؤں کا
سیلاب رکتا ہی نہ تھا۔ میری نانی مجھے راولپنڈی کے ایک بزرگ قاضی عبدالغنی کے پاس لے گئیں وہ
مجھے دیکھ کر کہنے لگے مبارک ہو یہ ندامت کے آنسو اللہ کو بڑے پیارے ہیں۔ اس لمحے میں نے
پکی اور سچی توبہ کی قاضی صاحب نے مجھے ایک وظیفہ بتایا کہ پڑھ کر سو جانا کوئی بزرگ آپ کو
بلائیں گے۔ میں نے تنہائی میں قرآن حکیم اٹھایا اور فریاد کی کہ یا اللہ جو بزرگ بھی مجھے بلانا چاہیں
جلد بلائیں قاضی عبدالغنی صاحب نے جو وظیفہ بتایا وہ یوں تھا۔
عشاء کی نماز کے بعد احساس ندامت کیساتھ 33 مرتبہ استغفار (یعنی استغفر اللہ ربی
من ذنب واتوب الیہ) پڑھنا، بعد ازاں 100 مرتبہ یا اللہ یا نور یا ودود پھر سورۃ الشمس، سورۃ
اللیل، سورۃ الضحیٰ اور سورۃ الم نشرح پڑھ کر سو جانا۔
ان دنوں مجھے لگاتار تین خواب آئے۔ دوسرے خوب میں بشارت ملی کہ میری تعیناتی
بطور ڈپٹی کمشنر ہو جائے گی۔ تیسرا اور آخری خواب جو میں نے میانوالی میں دیکھا وہ یہ تھا کہ
راولپنڈی میں والدہ صاحبہ کے گھر چاندی کی انگوٹھی ہے جس میں فروزہ جڑا ہوا ہے۔ وہ کسی بندہ کی

انگوٹھی ہے اسے گھر سے نکالو جس کسی کی امانت ہے اسے لوٹا دو۔ میں اپنی اہلیہ اور بچوں کو لے
کر میانوالی سے راولپنڈی روانہ ہوا۔ راولپنڈی پہنچا تو والدہ صاحبہ سے پوچھا کیا گھر میں کوئی
چاندی کی انگوٹھی ہے جس میں فروزہ جڑا ہوا ہو والدہ صاحبہ فوراً بولیں بریف کیس میں تمہارے
چھوٹے بھائی کی ایک انگوٹھی پڑی ہے۔ جو اس نے کسی دوست سے لی تھی اور اسے واپس نہیں
کر رہا۔ میں نے انگوٹھی دیکھی تو وہی تھی جو میں نے 150 میل دور خواب میں دیکھی تھی بھائی سے
التماس کی کہ انگوٹھی واپس کر دو جہاں سے لی ہے۔ میں حیران تھا کہ کس طرح خواب کے ذریعے
ایک چھپی ہوئی حقیقت کا پتہ چل گیا۔ اسے پیراسائیکلوجی کی اصطلاح میں
(TELEPATHIC DREAM) کہا جاتا ہے۔

درود پاک کا معجزہ

چکوال میں بطور ڈپٹی کمشنر ستمبر 1988ء میں میری تعیناتی ہوئی تو حضرت محمد معصوم
صاحب کو وہاں دعوت دی۔ انہوں نے ضلع کچہری غازی آباد، چکوال میں اپنے دست مبارک
سے مسجد معصومیہ کی بنیاد رکھی۔ چند ماہ بعد الیکشن ہوئے میں چند مسائل کی وجہ سے بہت پریشان تھا
میرا دل گواہی دے رہا تھا کہ میرا تبادلہ ہو جائے گا۔ مسجد کی تعمیر کا کام ابھی شروع نہ کرا سکا تھا صرف
500 روپے لے کر مسجد کا سنگ بنیاد ہی رکھا تھا۔
میں چکوال میں اپنے گھر کے کیمپ آفس میں عشاء کی نماز کے بعد بیٹھا تھا ساتھ والے
کمرے میں بچے ہوتے تھے۔ ان کے شور و غل سے بچنے کے لیے میں ڈپٹی کمشنر ہاؤس کے اس
کیمپ آفس ہی میں رات کو سو جاتا دل بہت پریشان تھا سوچا دو رکعت نفل ادا کروں اور نبی کریم
ﷺ کی روح اقدس کو اس کا ثواب ایصال کروں۔ چنانچہ درود شریف پڑھ کر میں نے دو نوافل
حضور اکرم ﷺ کو بخشے اور ساتھ ہی درود شریف کا واسطہ دے کر میں نے اللہ تعالیٰ سے دعا کی کہ
اے اللہ میرا دل اداس ہے میرا تبادلہ اگر ہو رہا ہو تو رک جائے میں نے دعا نہایت عاجزی
اور انکسار سے کی اور عرض کیا کہ یا اللہ! میں حضور اکرم ﷺ کا ایک گناہ گار اور عاجز امتی ہوں اور
ملک پاکستان کے ایک شہر چکوال کا ادنیٰ سا خادم اور ڈپٹی کمشنر ہوں میری مدد کی جائے۔ پھر سوچا کہ
دو رکعت نفل ادا کر کے اور درود شریف پڑھ کر یہ دعا کروں کہ حضرت خواجہ محمد معصوم صاحب سے
رابطہ ہو جائے تاکہ وہ بھی میرے لیے اپنی دعا کریں۔
موجودہ دور میں دور دور تک پیغام رسانی ہو جاتی ہے۔ حتیٰ کہ کوئی پیغام بھیجنا ہو تو فیکس
(FAX) بھی ہو جاتا ہے۔ یہی سوچ کر میں نے درود شریف کے ذریعے اپنی دعائیں فیکس

کردیں۔

اگلے ہی دن دبئی سے ایک فون آیا میں دل ہی دل میں سوچ رہا تھا کہ میرا تو وہاں کوئی واقف ہی نہیں۔ فون پر حضرت خواجہ محمد معصوم صاحب تھے میں نے تبادلے کے خدشے کا اظہار کیا تو آپ نے فرمایا:

''تبادلہ رک جائے گا تم مسجد کی تکمیل کی طرف توجہ دو''

چندروز بعد میرا تبادلہ مرکزی حکومت نے اسلام آباد کردیا۔ لیکن اللہ کے فضل وکرم سے رک گیا اور پھر میں نے پونے تین سال میں مسجد معصومیہ کی تکمیل کرائی۔

آپ کا منچلا دل

اسے تندرست رکھنے کے آسان اور کارگر مشورے

دل تو تیری سرکار سے سب کو مل جاتے ہیں
درد جب تک نہ ملے دل نہیں ہونے پاتے

ہم اس دردمند دل کی بات نہیں کر رہے جو دوسروں کے دکھ درد کو اپنا مسئلہ سمجھ کر اسے حل کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ نہ ہمارا مدعا وہ دل ہے جو کائنات کی رعنائیوں سے لطف اندوز ہوتا ہے اور ہر طرف مسلط تاریکی میں بھی امید کی کرن تلاش کر لیتا ہے۔ بلکہ ہم اس من چلے دل کی بات کر رہے ہیں جو اپنی شرارتوں سے آپ کو زندگی کی رعنائیوں سے محروم کر کے آپ کو بیمار بنا دیتا ہے۔ اور آپ ہر قدم پھونک پھونک کر رکھنے پر مجبور ہو جاتے ہیں۔

اس مادیت نواز دور ترقی میں اگر زندگی کی آسائشوں اور فضولیات میں اضافہ ہو رہا ہے تو دوسری طرف ''قلبی امراض'' کا دائرہ بھی وسیع تر ہوتا جا رہا ہے۔ کچھ عرصہ قبل ''قلبی امراض'' صرف امراء اور بوڑھے حضرات تک محدود تھے ۔لیکن آج کل یہ ہر عمر اور ہر طبقے کے افراد کو اپنا شکار ہو رہے ہیں۔ ہماری تھوڑی بہت توجہ ہمیں قلبی امراض سے محفوظ رکھ سکتی ہے۔ مندرجہ ذیل آسان اور کارگر مشوروں کو اپنا کر ہم اپنے دل کو صحت مند بنا سکتے ہیں۔ اور قلبی امراض کی گرفت سے بچ سکتے ہیں۔

☆ آرام طلبی

معیار زندگی بلند کرنے کے لیے ہم زیادہ سے زیادہ آرام طلب ہوتے جا رہے ہیں یہ آرام طلبی نہ صرف ہمارے قلب بلکہ ہماری مجموعی شخصیت کے لیے بھی مہلک ثابت ہو سکتی ہے۔ مشہور ماہر امراض قلب اڈے وہائٹ نے کہا کہ جسمانی محنت کی کمی ہی سے ہماری شریانیں سخت ہونے پر قلبی امراض پیدا ہوتے ہیں ۔اپنے آپ کو اور اپنے دل کو صحت مند رکھنے کے لیے ہر روز صبح و شام ایک گھنٹہ تیزی سے پیدل چلنا، بہترین ورزش ہے۔ علاوہ ازیں یوگ آسن، ہلکی پھلکی ورزش پیراکی، بیڈمنٹن، وغیرہ بھی دل کو صحت مند بنائے رکھتے ہیں۔

☆ موٹاپا

موٹاپا خصوصاً چالیس برس کی عمر کے بعد آپ کی صحت کے لیے خطرہ بن سکتا ہے۔
جب بھی وزن مطلوبہ معیار سے بڑھتا ہوا محسوس ہو تو زائد جسمانی محنت اور متوازن غذا کے ذریعے اپنی فربہی پر قابو پائیے ضرورت سے زیادہ نیند سے بھی گریز کیجیے۔

☆ چٹ پٹے کھانے

اگر آپ شامی کباب، نرگسی کوفتے، اسٹو، قورمہ، آملیٹ، بریانی تکا بوٹی وغیرہ کے شوقین ہیں تو اپنے اس شوق سے نجات حاصل کیجیے۔ برٹن اوتج نے اپنی تحقیقات سے ثابت کیا ہے کہ گوشت خوری صرف خون کی تیزابیت (ACIDITY) ہی نہیں بڑھاتی بلکہ گوشت کی تیزابیت خون کو گاڑھا بھی کرتی اور یہ گاڑھاپن دل کی موثر کارکردگی میں رکاوٹ کا سبب بن جاتا ہے۔

☆ چکنائی

گھی، مکھن، چربی، بالائی کی زیادتی قلبی امراض کا ایک اہم سبب ہے۔ چکنائی کی زیادتی سے خون میں تھکے جمتے ہیں اور ان تھکوں کی وجہ سے دوران خون کی روانی متاثر ہوتی ہے۔ تیلوں میں سورج مکھی یا سویابین کا تیل بہتر ہے کیونکہ ان تیلوں سے خون کے تھکے نہیں بنتے۔

☆ شیرینی

مٹھائی، کیک، پیسٹری، چاکلیٹ، اور شاہی ٹکڑے وغیرہ کے لیے دل خواہ کتنا ہی کیوں نہ للچائے آپ اپنی خواہش پر قابو رکھیے۔ اگر شیرینی بہت پسند ہے تو پھر کیلا، گنا، کھجور، کشمش، چیکو، پپیتا وغیرہ سے لطف اندوز ہوں تو بہتر ہے۔

☆ خوش خوراکی

کھانا صرف اتنا ہی کھائیے کہ جو آپ کے جسم اور پیشے کے لیے ضروری ہو زیادہ کھانا نظام ہضم میں گیس پیدا کر دیتا ہے اور یہ گیس دل پر دباؤ میں اضافہ کر کے درد پیدا کرتی ہے۔ اور وزن میں غیر ضروری اضافہ ہوتا ہے۔

☆ دودھ یا دہی

دودھ کی نسبت دہی دل کی صحت کے لیے بہتر ہے کیونکہ دہی میں کولیسٹرول نہیں ہوتا۔ اگر دودھ پینا ضروری ہو تو بہتر ہے کہ بالائی نکلا دودھ استعمال کریں۔

☆ شہد اور لیموں

قلبی امراض سے بچنے کے لیے بچپن ہی سے صبح ایک گلاس پانی میں لیموں اور شہد ڈال پینے کی عادت مفید ثابت ہوتی ہے۔ شہد خون کو صاف کرتا ہے اور دل کو قوت دیتا ہے۔

ساگ سبزی

کھانے میں پالک ہرا دھنیا، میتھی کا ساگ، بتھوے کا ساگ وغیرہ بکثرت ملتے ہیں استعمال ہوتے ہیں۔ انہیں ابال کر دہی کے رائتے میں شامل کر کے سلاد کے طور پر استعمال کیا جا سکتا ہے۔

☆ مشروبات

چائے کا ٹین اور کافی کا کیفین دل کی دھڑکن تیز کرتا ہے۔ جب بھی چائے یا کافی کی طلب محسوس ہو تو ادرک، تلسی اور دودھ کا کاڑھا پیجیے۔ کوکا کولا اور پیپسی کولا جیسے مشروبات کے بجائے سادہ پانی بہتر ہے۔

☆ پھل

موسمی، چکوترا، ٹماٹر، انناس اور گاجر جیسے پھل کھائیے ان کے جوس پیجیے۔

☆ ترکاریاں

لوکی، ٹینڈے، پرول، پتہ گوبھی، گاجر اور چقندر جیسی ترکاریاں بڑھتی عمر والوں کے لیے بہتر ہیں۔ بینگن، لیم کی پھلی اور کٹھل ریاح پیدا کرتے ہیں ان کا استعمال کم کیجیے۔

☆ چنا مونگ

ثابت چنا اور ثابت مونگ سلاد کے طور پر کھائیے ان میں دہی، ککڑی، ٹماٹر، گاجر وغیرہ ڈال کر چائے بنا سکتے ہیں۔

☆ شراب نوشی و تمباکو نوشی

شراب تمباکو نوشی آپ کے لیے مہلک ثابت ہو سکتی ہیں ان کی غلامی سے نجات حاصل کیجیے۔

☆ پانی

پانی خوب پیجئے اس میں کفایت شعاری سے کام نہ لیجئے کیونکہ پانی خون کو سیال اور صاف بنا کر دل کی کارکردگی کو بہتر بناتا ہے۔

☆ آلو

آلو دل کے لیے مفید ہیں۔ لیکن تلے ہوئے نہیں بھون کر یا ابال کر آلو میں نشاستہ کم اور معدنیات زیادہ ہیں۔

☆ نمک

دل کی صحت کے لیے نمک کم سے کم استعمال کیجئے کیونکہ نمک جسم میں پانی کو روکنے کا سبب بنتا ہے۔ جس کی وجہ سے دل کو زیادہ کام کرنا پڑتا ہے۔

☆ ذہنی تناؤ

ذہنی تناؤ خاندانی تعلقات کی وجہ سے ہو یا کاروباری مصروفیات کی بنا پر، اس سے نجات پانے کے لیے اپنی سوچ کی اصلاح کیجئے۔ بڑھتی عمر میں دنیاوی دلچسپیاں کم کر کے تخلیقی دینی اور تعمیری کاموں میں دل چسپی لیجئے۔

☆ آرام

صحت کے لیے محنت و مشقت جس قدر ضروری ہے اتنا ہی آرام بھی ضروری ہے

☆ بدن کو ڈھیلا چھوڑ دینا

قلبی امراض سے بچنے کے لیے گاہے بگاہے بدن کو ڈھیلا چھوڑ دینا (RELAXATION) بھی ضروری ہے۔ جب بھی تکان محسوس ہو آنکھیں بند کرا کے اپنا جسم ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

☆ موسم کی شدت

اگر خدانخواستہ پہلا قلبی دورہ پڑ چکا ہے تو جسمانی محنت شروع کرنے سے قبل اپنے معالج سے مشورہ کیجئے۔

☆ ہیجان انگیز دوائیں

بعض دوائیں دل کے لیے مضر ثابت ہوتی ہیں۔ دافع بخار اور کچھ دیگر دوائیں دل کو کمزور کرتی ہیں۔ اپنی غذا متوازن رکھیے اور غیر ضروری دواؤں سے گریز کیجئے۔

☆ جوس

ہفتے میں ایک دن صرف پھلوں کے جوس پر گزارہ کیجئے۔

☆ نماز، روزہ

نماز باقاعدگی سے پڑھیں اور ہر مہینے ایک دو نفلی روزے رکھیے۔

☆ غسل

ٹھنڈے پانی سے صبح و شام غسل کرنا دوران خون کو تیز کر کے آپ کے دل کو قوت دیتا ہے۔

☆ خوشی

اگر آپ اپنے دل کی صحت کے لیے سنجیدہ ہیں۔ تو خوش و خرم رہنے کے لیے خوب ہنسئے اور مسکرایئے کھلکھلا کر ہنسا دل کے لیے مفت کا ٹانک ہے۔ خون تیزی سے گردش کرتا ہے اور زیادہ آکسیجن ملتی ہے۔

☆ طبی معائنہ

اگر ممکن ہو تو سال میں ایک دفعہ اپنا مکمل میڈیکل چیک اپ کرایئے تا کہ بروقت تشخیص ہو جائے اور مناسب علاج بھی کیا جا سکے۔

☆ مثبت نقطہ نگاہ

کسی بھی حال میں مایوسی مناسب نہیں حالات کتنے ہی کیوں نہ خراب ہوں۔ انقلاب آ سکتا ہے ضروری نہیں کہ ہر نتیجہ ہماری مرضی کے مطابق ہو ہمارا فرض تو سعی پیہم ہے نہ کہ بروقت ''حاصل'' کے چکر میں گرفتار رہنا۔

(اردو ڈائجسٹ مئی 1993ء)

(حیدر جعفری سید)

سگریٹ چھوڑنے کے آسان گر

تمباکونوشی ایک لعنت ہے۔اس کے باوجود لوگ اسے چھوڑنے میں وقت محسوس کرتے ہیں۔

ان کی مشکل ڈاکٹر طارق پرویز دفع کیسے کرتے ہیں۔

آپ تمباکونوشی ترک کرنا چاہتے ہیں؟اگر ایسا ہے تو پہلے اپنے آپ کو پوری طرح تیار کر لیجیے۔ذہن سے اس نوع کے منفی خیالات نکال دیجئے کہ میں تمباکونوشی ترک نہیں کر سکتا۔جن وجوہات کے باعث آپ تمبکونوشی ترک کرنا چاہتے ہیں وہ تمام لکھ لیجیے اور انہیں سونے سے پہلے کم ازکم دس مرتبہ اپنے ذہن میں دہرایئے۔اپنی اور دوسروں کی صحت کا خیال کرتے ہوئے تمباکونوشی چھوڑنے کی مضبوط وجوہات ترتیب دیجئے۔مثلاً اپنے ذہن میں ان لمحات اور وقت کے بارے میں سوچیے جو آپ نے سگریٹ پینے ،اس کے ڈھونڈنے یا سلگانے میں ضائع کئے۔ذہن کے علاوہ اپنے جسم کو بھی اس کام کے لیے تیار کیجئے ہلکی پھلکی ورزش کا پروگرام بنایئے پانی کا خوب استعمال کریں اور آرام کیجئے۔اپنے آپ کو تھکاوٹ سے بچایئے سگریٹ چھوڑنے کی ایک تاریخ مقرر کر لیجیے۔خاص طور پر ایسی تاریخ مقرر کر لیجیے جس کی آپ کے لیے خاص اہمیت ہو مثلاً آپ کی سالگرہ یا شادی کی سالگرہ، یکم رمضان، عید کا دن، عید میلادالنبی کا دن وغیرہ۔اگر آپ کام کے دوران تمباکونوشی زیادہ کرتے ہیں تو کوشش کریں کہ سگریٹ چھوڑنے کی تاریخ آپ کی چھٹیوں میں آئے ،تا کہ اپنے دفتر یا کام کی جگہ جانے سے پہلے اس موذی چیز سے اپنی جان چھڑا چکے ہوں ۔اس تاریخ کو بہت زیادہ اہمیت دیجئے اور کسی چیز کو اس پر اثر انداز نہ ہونے دیجئے۔اس طرح یہ دن آپ کے لیے بہت اہمیت کا حامل ہوگا اور آپ ہر سال اسے یوم ترک تمباکونوشی کے طور پر منا سکیں گے۔

☆ چھوٹ کے لمحات میں کیا ہوگا؟

آپ کی سوچ حقیقت پسندی پر مبنی ہونی چاہیے۔تمباکونوشی چھوڑنا اگرچہ آسان نہیں لیکن ناممکن بھی نہیں ہر سال دنیا میں لاکھوں لوگ اسے ترک کرتے ہیں۔تمباکونوشی چھوڑنے کے بعد خرابی کے لمحات صرف ابتدائی دنوں میں ہوتے ہیں اور یہ زیادہ سے زیادہ ایک دو ہفتے رہتے

جسمانی طور پر کچھ تکلیف پیش آتی ہیں۔یہی وہ دن ہوتے ہیں
ہیں۔سگریٹ چھوڑنے کی وجہ سے اس کی طلب ہوتی ہے۔انہی دنوں میں آپ اپنی تمام
جب جسم میں نکوٹین کم ہونے کی وجہ سے
توانائی اور وسائل کر بروئے کار لا کر اس خرابی پر قابو پا سکتے ہیں۔اس دوران آپ کو اپنے دوستوں
اور گھر کے افراد کی مدد کی بھی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

دوبارہ تمباکونوشی شروع کرنے کا امکان پہلے تین مہینوں میں زیادہ ہوتا ہے۔خاص طور پر کوئی انجانی پریشانی لاحق ہوجانے کی صورت میں یہی لمحات ہیں جب تمباکونوش یہ سمجھتے ہوئے کہ تمباکونوشی اسے سکون پہنچاتی ہے دوبارہ اس کے غلبے میں آجاتا ہے۔ان لمحات کے لیے آپ کو تیار رہنا ہے ان کے آنے پر چوکس ہوجاتا ہے اور اپنے آپ کو غلبے سے بچاتا ہے ایک انتہائی یاد رکھنے والی بات یہ ہے کہ تمباکونوشی صرف ایک عادت ہے اور ہم اس عادت کو توڑ سکتے ہیں ۔اس بات کا بھی خیال رکھنا چاہیے کہ بہت سارے لوگ بھی ہیں۔جنہوں نے تمباکونوشی چھوڑ دی مگر چند کوششوں کے بعد ایسا بھی ہوسکتا ہے کہ آپ ان چند خوش قسمت افراد میں سے ہوں جنہوں نے یہ عادت پہلی ہی کوشش میں ترک کر دی ،لیکن اگر ایسا ہوا تو حوصلہ ہارنے کی بجائے ،کوشش دوبارہ کرنی چاہیے۔

☆ ساتھیوں کی مدد

اپنے ساتھیوں کے ساتھ طے شدہ تاریخ پر تمباکونوشی ترک کرنے اور مستقل مزاجی قائم رکھنے پر شرط لگایئے سگریٹ پر روزانہ لٹنے والی رقم کا تخمینہ لگایئے اور اسے علیحدہ رکھ چھوڑیئے۔اگر آپ تمباکونوشی دوبارہ شروع کر دیتے ہیں تو یہ جمع شدہ رقم اپنے استعمال میں لانے کی بجائے غریبوں میں بانٹ دیجئے۔پھر دوبارہ نئے جذبے اور غریبوں کی دعاؤں کیساتھ اپنے معاملات کو صحیح طریقے سے سمجھنے کی کوشش کریں۔اگر آپ کا دوست یا گھر میں کوئی فرد بھی تمباکونوشی کرتا ہے تو اسے بھی اپنے ساتھ ملایئے اور دونوں مل کر ترک کیجئے۔اپنے گھر کے افراد اور دوستوں کو اپنی سگریٹ نوشی چھوڑنے کی تاریخ سے آگاہ کر دیجئے کیونکہ وہ آپ کو اس سلسلے میں خاصی مدد فراہم کر سکتے ہیں پہلے بھی اور بعد میں بھی۔

☆ ترک کرنے کے طریقے

ترک کرنے سے پہلے ایسے برانڈ کا آغاز کر لیجیے جو بدذائقہ ہو اور جس میں ٹار اور نکوٹین کی مقدار کم ہو۔یہ تبدیلی چھوڑنے سے دو ہفتہ پہلے ہونی چاہیے ایسا کرنا آپ کی اس عادت میں تبدیلی میں مددگار ہوگا۔زیادہ سگریٹ مت پیجئے بار بار اور گہرے کش مت لیجیے فلٹر کے

سوراخوں پر انگلی مت رکھیے مقصد صرف یہ کہ نکوٹین کے بغیر کام کرنے کی عادت پڑ جائے۔ صرف آدھی سگریٹ پیجئے ہر دن اپنا پہلا سگریٹ کم از کم ایک گھنٹہ ملتوی کرتے جایئے۔ فیصلہ کر لیجئے کہ آپ دن میں صرف طاق یا جفت اوقات میں تمباکونوشی کریں گے اور وقت سے پہلے اس دن سگریٹوں کی تعداد کا اندازہ کر لیجئے اور فیصلہ کر لیجئے کہ آپ دن میں کتنے سگریٹ پئیں گے۔ ہاں اگر آپ اس سے زیادہ سگریٹ پیتے ہیں تو آپ اپنے آپ سے ایک اور وعدہ کر لیں کہ آپ ہر سگریٹ کے عوض غریبوں میں کچھ بانٹ دیں گے۔ اپنے کھانے پینے کی عادت بدل لیجئے تاکہ سگریٹ کم کرنے میں آسانی ہو۔ مثلاً دودھ کا استعمال شروع کر دیں کیونکہ کچھ لوگ دودھ پینے کو تمباکونوشی کے ساتھ ہم آہنگ نہیں سمجھتے۔ ایسی خوراک کو استعمال میں لایئے جن کے دوران سگریٹ کی طلب پیدا نہ ہو سگریٹ کی جگہ جوس کا گلاس استعمال کریں۔ یاد رکھئے کم کرنے سے آپ بآسانی سگریٹ چھوڑ سکیں گے لیکن یہ سگریٹ چھوڑنے کا متبادل نہیں ہے اگر آپ سگریٹ خاصے کم کر چکے ہیں تو اپنے آپ انہیں مکمل ترک کرنے کا ٹائم فوراً مقرر کر لیجئے اس میں دن کا تاریخ کا تعین کر لیجئے۔

☆ بغیر سوچے سمجھے تمباکونوشی

صرف وہ سگریٹ پیجئے جو آپ حقیقتاً پینا چاہتے ہوں۔ ایسا سگریٹ جو آپ صرف اپنی عادت کی وجہ سے سلگا لیتے ہیں اس سے آپ اپنے آپ کو منع کیجئے۔ اپنی ایش ٹرے کو بھرا دینے دیجئے خالی مت کیجئے یہ آپ کو اس بات کی یقین دہانی کراتی رہے گی کہ آپ نے کتنی تمباکونوشی کی ہے اسی طرح بجھے ہوئے سگریٹ کے ان ٹکڑوں کی بدبو سے جب آپ کراہت محسوس کریں گے تو یہ چیز ترک تمباکونوشی میں معاون ثابت ہوگی۔ اپنے آپ کو دھیان میں رکھنے کا ایک اور طریقہ یہ ہے کہ خلاف عادت دوسرے ہاتھ سے تمباکونوشی کیجئے اور سگریٹ کو ایسی جگہ رکھیے جو خلاف معمول ہو۔ مثلاً دوسری جیب میں تاکہ بغیر سوچے سمجھے سگریٹ نکالنے والی عادت کی تکمیل نہ ہو اور رکاوٹ پڑے۔ اگر آپ دن میں بغیر سوچے سمجھے کئی مرتبہ سگریٹ سلگانے کے لیے دیا سلائی جلاتے ہیں تو ایسا کرتے ہوئے ہر دفعہ اپنے آپ کو شیشے کے سامنے لے جایئے اور یہ فیصلہ کیجئے کہ اس سگریٹ کی مجھے ابھی کوئی ضرورت نہیں۔ سگریٹ تھوک کے حساب سے خریدنا بند کر دیجئے اور جتنی دیر ڈبیا ختم نہیں ہو جاتی دوسری مت خریدیئے بلکہ میں تو کہوں گا کہ سگریٹ علیحدہ علیحدہ خریدیئے تاکہ اس کام میں ہر دفعہ رکاوٹ آئے۔ گھر یا کام پر سگریٹ لے جانے کی عادت ختم کر دیجئے اور اس کا حصول اپنے آپ کے لیے مشکل کر دیجئے۔ تمباکونوشی ان لمحات میں کیجئے جو آپ کے لیے

مسرت نہ ہوں۔ اگر آپ دوستوں کے ساتھ مل کر پینا اچھا سمجھتے ہیں تو اکیلے پیجئے سگریٹ پیتے وقت اپنا پورا دھیان سگریٹ پر مرکوز کر دیجئے۔ سگریٹ پینے کے بعد بچے کھچے ٹکڑوں کو شیشے کے برتن میں رکھیے تاکہ یہ آپ کو اس گندگی کی یاد دلاتے رہیں جو آپ اپنے اندر لے جاتے ہیں۔

☆ عین چھوڑنے سے پہلے

سگریٹ کے بغیر جینے کی تیاری کیجئے۔ ذہن میں قطعاً چھوڑنے کا خیال مت لائیں صرف آج کے دن چھوڑنے کا خیال دماغ میں لایئے اپنے آپ سے صرف آج نہ پینے کا فیصلہ کر لیجئے اور اس پر سختی سے عمل کیجئے اپنے کپڑوں کو صاف رکھیے تاکہ ان سے سگریٹ کی بدبو جاتی رہے اگرچہ اس میں کچھ دن لگ جائیں گے۔

☆ چھوڑنے والے دن کا آغاز

اپنے سگریٹ، لائٹر، ایش ٹرے وغیرہ پھینک دیجئے۔ دانتوں کی صفائی کے لیے صبح وشام مسواک یا برش کیجئے اس سے تمباکو کی رنگت اور بدبو جاتی رہے گی۔ پھر غور کیجئے کہ آپ کے دانت اور منہ ایسا کرنے کے بعد کتنے بھلے لگتے ہیں۔ اس حالت کو مستقل رکھنے کا مصمم ارادہ کیجئے سگریٹ نوشی ترک کرنے کے بعد بچنے والی رقم کا تخمینہ لگایئے اور اس کا مصرف بھی ڈھونڈیئے۔ پہلے دن اپنے آپ کو خوش اور مصروف رکھئے۔ عبادت اور ورزش کیجئے اور سیر کو نکل جایئے۔ سائیکل چلایئے آپ کے دوستوں اور گھر کے افراد کو اس بارے میں پوری طرح اطلاع ہونی چاہیے کہ یہ آپ کے تمباکونوشی ترک کرنے کا دن ہے اور انہیں مشکل لمحات میں آپ کی پوری مدد کرنی چاہیے۔ اس دن ان لمحات کی خوشی منانے کے لیے اپنے آپ کو کوئی تحفہ لے کر دیجئے۔

☆ ترک کرنے کے فوراً بعد

اپنے اردگرد گھر یا کام پر صاف ستھرا اور تمباکو سے پاک ماحول پیدا کیجئے۔ اپنے لیے پھول خرید لیجئے۔ یقین کیجئے آپ کو ان پھولوں کی خوشبو بہت بھلی معلوم ہوگی سگریٹ چھوڑنے کے پہلے دن ان مقامات پر زیادہ وقت گزاریئے جہاں تمباکونوشی کی اجازت نہیں مثلاً مسجد یا لائبریری وغیرہ میں۔ پھلوں کا رس اور پانی خوب استعمال کیجئے لیکن سوڈے کی بوتلوں سے پرہیز کیجئے کیونکہ اس میں کیفین ہوتی ہے۔ شراب کافی اور دوسرے مشروبات جو کہ عادتاً تمباکونوشی کے دوران استعمال ہوتے ہیں ان سے پرہیز کیجئے۔ سگریٹ کی طلب ہونے پر خود کو بات چیت میں مصروف کر لیجئے اگر سگریٹ پکڑنے کی عادت کو آپ کا ذہن بھلا نہیں رہا تو اس کی جگہ پین یا پنسل ،

پیپر کلپ یا دوسری کوئی چیز پکڑ لیجئے۔ منہ میں سگریٹ کے بجائے ٹوتھ پک کر لیجئے یا نقلی سگریٹ بھی ٹھیک رہے گا۔ اگر کھانے کے بعد تمباکونوشی کی عادت ہے تو کار میں اپنی پسند کا کوئی اچھا سا میوزک لگا دیں یا کچھ عرصہ کے لیے گاڑی چلانا ملتوی کر دیجئے اور دوسری گاڑی میں سفر کیجئے۔ تمباکونوشی کے پرلطف لمحات والی جگہوں پر پہلے تین ہفتوں میں خاص طور پر جانے سے پرہیز کیجئے۔ تمباکونوشی نہ کرنے والے لوگوں کے ساتھ وقت گزاریئے تاکہ اس کی ترغیب کے کم سے کم امکانات ہوں۔

اپنی روزمرہ کی عادت کو اس طرح بدلیے کہ تمباکونوشی مشکل بلکہ ناممکن ہو جائے مثلاً تیرتے ہوئے، جوگنگ کرتے ہوئے یا کوئی کھیل کھیلتے یا عبادت کرتے ہوئے جب تمباکونوشی کی شدید طلب ہو تو فوراً اپنے ہاتھ دھونے یا کوئی دوسرا کام کرنا شروع کر دیں۔ تاکہ آپ کے دونوں ہاتھ مصروف ہو جائیں۔ اس میں باغبانی، سائیکل چلانا، سیر کرنا یا کچھ لکھنا بھی شامل ہیں مقصد صرف ہاتھوں کو مصروف رکھنا ہے۔ اپنا منہ اور دانت صاف رکھئے۔

ایسے لمحات جبکہ آپ کا ارادہ بالکل ہی کمزور پڑنے کا اندیشہ ہو تو مختلف کھانے پینے والی چیزوں کو اپنے پاس رکھئے۔ مثلاً چھوٹی سبز الائچی، میٹھی سونف، یا ٹافی وغیرہ، لمبے لمبے سانس لیجئے اور آخری سانس سے جلائی ہوئی دیا سلائی بجھا دیجئے۔ ایسا خیال کرتے ہوئے کہ یہ سگریٹ ہے اسے اس نرے میں تروڑ مروڑ دیجئے۔ ایسے میں اگر نہا لیا جائے تو بہت مناسب ہے۔ دل میں ایسا خیال کبھی نہ لائیں کہ ایک سگریٹ سے کوئی نقصان نہیں ہوتا یہ ایک ہی سب زیادہ نقصان دہ ہے۔

اکثر لوگ جو سگریٹ ترک کرنے کے پروگرام میں ہوتے ہیں سمجھتے ہیں کہ سگریٹ چھوڑنے سے ان کا وزن بڑھ جائے گا۔ تمباکونوشی ترک کرنے کا مطلب یہ نہیں کہ ایسا کرنے سے آپ کا وزن خود بخود بڑھ جائے گا۔ جب لوگوں کا وزن تمباکونوشی ترک کرنے کے بعد بڑھتا ہے تو اس کا مطلب واضع ہے کہ یہ لوگ زیادہ کھانے لگ گئے ہیں۔ پھر بھی تھوڑا سا وزن بڑھنے کے عوض اگر اس موذی عادت سے چھٹکارا مل جائے تو سودا مہنگا نہیں۔ وزن کو بڑھنے سے بچانے کے لیے اپنی خوراک کو احتیاط سے استعمال کریں۔ کھانے سے پہلے پانی کا ایک گلاس پیجئے۔ ہر ہفتے اپنا وزن چیک کیجئے اگر میٹھی چیزوں کی طرف دھیان جائے تو کینڈرل سے چیزیں بنایئے وزن کم کرنا بھی ٹھیک نہیں۔ صرف صحیح وزن رہنا چاہیے۔ ایسی چیزیں استعمال کیجئے جن میں غذا لم ہو۔

☆ **ترک کرنے کے بعد**

گرم چائے کی چسکیاں لیجئے۔ گلا صاف کرنے والی گولیاں استعمال کیجئے۔

☆ **سگریٹ ترک کرنے کی عادت میں مستقل مزاجی**

خوش قسمتی اور محنت سے آپ کو یہ نئی عادت پیدا کرنی ہے۔ ہر نئی عادت کے مستقل ہونے میں کچھ وقت لگتا ہے باقی عادتوں کے برعکس اس عادت کو پکا کرنے میں کچھ کوشش بھی کرنی پڑتی ہے۔ سگریٹ دوبارہ شروع کرنے کی ہوس کے اوقات کا خاص خیال رکھئے اور اس کا احساس ہوتے ہی پیش بندی شروع کر دیجئے۔ پھر بھی اگر بدقسمتی سے تمباکونوشی دوبارہ شروع ہو جائے تو پریشان ہونے کے بجائے، آپ دوبارہ نئے جذبے سے یہ عمل شروع کر سکیں گے اور آپ کو ان باتوں کا بھی اندازہ ہو جائے گا جس کی وجہ سے پہلی دفعہ آپ کو شکست ہوئی۔ ان تمام لمحات کو پہچانئے جن کے باعث آپ کو مشکلات پیش آئی ہیں۔ ان مشکلات کو دور کرنے کے سنہری اصول مندرجہ ذیل ہیں:۔

(1) ترک تمباکونوشی کی وجوہات پر سوچئے

سگریٹ ترک کرنے کی وجوہات ذہن میں دہرایئے اور دن میں کئی مرتبہ اس پر غور کریں خصوصاً جب آپ کو طلب ہو۔ ہر انسان کی اپنی خاص وجوہات ہوتی ہیں۔ اور یہی اسے اس علت سے دور رکھتی ہیں۔

(2) سوچئے جب ذہن تمباکونوشی پر مائل ہو

ایسا شخص جس نے تمباکونوشی ترک کردی ہو پریشان کن ماحول میں سوچ سکتا ہے کہ بس ایک سگریٹ پینے سے اس کا مسئلہ حل ہو جائے گا۔ اس صورت میں ایسا خیال فوراً ذہن سے نکال دیجئے اور کسی دوسری طرف اپنے آپ کو متوجہ اور پرسکون کیجئے۔ باتیں یا سیر کیجئے یا لمبے لمبے سانس لینا شروع کر دیجئے۔

(3) ترغیب دلانے والے لمحات کو پہنچایئے

اس وقت تک آپ کو ان تمام چیزوں، ماحول اور لمحات کا علم ہوگا جو آپ کو تمباکونوشی کی طرف مائل کرتے ہیں۔ ان کے ساتھ نبرد آزما ہونے کے لیے تیار ہو جائیے۔ اور وقت آنے پر ان کو بھگا دیجئے۔ کوشش اور طریقوں سے اپنی اس عادت میں کمی اور اس سے دوری برقرار رکھیے۔ وہ تمام طریقے جو پہلے بتائے گئے ہوں ان کا پورا پورا استعمال عمل میں لایا جائے۔

(4) سگریٹ نہ پینے پر خود کو انعام دیجئے

ہر وہ دن جو آپ کا بغیر تمباکو نوشی کے گزرتا ہے اپنی خوش قسمتی جانئے اور اپنے آپ کو مبارک باد دیجئے۔ ایک ہفتے بعد اپنے آپ کو انعام سے نوازیئے۔ ایسا کرنے سے آپ کو احساس ہوگا کہ آپ کوئی خاص اہم کام کر رہے ہیں۔ یوں کامیابی کے امکانات مزید روشن ہوں گے۔

(5) خیالات مثبت رکھیے

اگر ذاتی شکست کے خیالات احاطہ کرنے لگیں تو اپنے آپ کو یاد کرائیے کہ آپ اس وقت تمباکو نوش نہیں آپ کو یہ کام نہیں کرنا۔ اپنی مثبت طاقت یا قوت ارادی کا استعمال کیجئے۔

(6) سکون دلانے والے کام

سانس کی ورزش ذہنی کوفت کو دور کرتی ہے۔ سگریٹ کے استعمال کے بجائے لمبے لمبے سانس لیجئے دس تک گنتی کیجئے۔ اپنے آپ کو ڈھیلا چھوڑ دیں ایسا پانچ مرتبہ کیجئے۔

(7) مدد طلب کیجئے

تمباکو نوشی ترک کرنا آسان ہو جاتا ہے اگر آپ اپنے گھر والوں اور دوستوں سے اس کا ذکر کر کے مدد حاصل کرتے ہیں۔ وہ آپ کی حوصلہ افزائی کریں گے آپ کو مبارکباد دیں گے۔ اپنے ساتھیوں سے پیشگی اس بات کا تذکرہ کر دیجئے کہ کسی وقت آپ پریشان بھی ہو سکتے ہیں۔ اس طرح انہیں اس بات کا پہلے سے علم ہوگا اور کوئی ناگوار حادثہ پیش نہیں آئے گا۔ یاد رکھئے اگر آپ اکیلے ہیں یا تمباکو نوشی کی خواہش ظاہر ہوتی ہے تو فوراً اپنے دوستوں کے پاس چلے جایئے یا انہیں بلوا لیجئے۔ تمباکو نوشی شروع کرنے کے بعد اس کو چھوڑنا اور چھوڑے رکھنا ذرا مشکل کام ہے جس سے آپ اس کے بغیر رہ سکیں گے۔ اگر آپ نے دوبارہ سگریٹ پیا بھی ہے تو پریشانی کی بات نہیں۔ بہت سے لوگ جنہوں نے یہ عادت چھوڑی ہے انہیں بھی ایسی باتوں کا شکار ہونا پڑا ہے۔ اپنے آپ سے خواہ مخواہ ناراض ہونے کی ضرورت نہیں۔ ایک کمزوری کا مطلب یہ نہیں کہ آپ ناکام ہو چکے ہیں اور آپ اس سے چھٹکارا حاصل نہیں کر سکتے۔ صرف ان چیزوں کا احساس کیجئے جن کی وجہ سے آپ سے دوبارہ ایسا نہ ہو۔ ہاں اگر آپ کو ڈاکٹر کی مدد کی ضرورت محسوس ہو تو ضرور لیجئے۔

☆ فتح کی خوشی

ہر ماہ اس دن جس دن آپ نے تمباکو نوشی ترک کی ہے خوشی منایئے۔ پہلے 90 دن کا پورا پروگرام بنایئے اور ہر دن میں بچائی ہوئی رقم کا حساب کیجئے۔ اس رقم کے ساتھ کوئی نیا پروگرام بنایئے تاکہ آپ اچھی چیز یا اس سے اچھا کام کر سکیں۔

لوگوں کے عام بہانے اور ان کا حل

(1) پریشان رہتا ہوں سگریٹ سکون دیتا ہے۔

آپ کا جسم نکوٹین کا عادی ہو چکا ہے جب آپ نکوٹین اپنے جسم کو مہیا کرتے ہیں تو سکون کا احساس ضرور ہوتا ہے۔ جبکہ حقیقت میں نکوٹین جسمانی افعال کو تیز کرتی ہے۔ یہ دل کی دھڑکن اور بلڈ پریشر کو بھی تیز کرتی ہے۔ اگر تمباکو نوش یہ علت ترک کرنے کے بعد چند ہفتوں بعد اپنے آپ کو کم پریشان محسوس کرتے ہیں۔

(2) تمباکو نوشی کام میں مدد دیتی ہے

تمباکو نوشی ترک کرنے کے آغاز کے دنوں میں کچھ مشکل پیش آتی ہے۔ لیکن حقیقتاً یہ آپ کے دماغ میں آکسیجن کی مقدار کو کم کرتی ہے۔

(3) پہلے ہی تمباکو نوشی خاصی کم کر دی ہے

کم کرنا خوش آئند بات ہے لیکن کمی سے ہونے والے فائدے اور مکمل چھٹکارے سے ہونے والے فائدے میں، زمین و آسمان کا فرق ہے۔ اکثر تمباکو نوشی کم کرنے والے افراد کش زیادہ گہرا اور زیادہ لمبا لینا شروع کر دیتے ہیں حالانکہ اس طرح فائدہ نہیں نقصان ہوتا ہے۔ آپ سگریٹ کی تعداد خاصی کم کر دیں تب فائدے کی توقع ہو سکتی ہے۔

(4) کم ٹار اور نکوٹین والی سگریٹ کا استعمال

خطرناک اجزا ان میں بھی ہوتے ہیں اکثر پینے والے زیادہ اور گہرے کش لیتے ہیں۔ یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ کاربن مونو آکسائیڈ کی مقدار ان میں زیادہ تھی۔

(5) ہمت نہیں، چھوڑنا بہت مشکل ہے

واقعی مشکل ہے مگر ناممکن ہرگز نہیں دنیا میں ہر سال لاکھوں افراد تمباکو نوشی ترک کر رہے ہیں۔ یہ بھی سمجھنے والی بات ہے کہ اکثر لوگوں کو سگریٹ مکمل طور پر ترک کرنے سے پہلے چند بار ہمت ٹوٹنے کا سامنا کرنا پڑا۔ اگر وہ تمباکو نوشی چھوڑنے میں کامیاب ہوئے ہیں تو آپ بھی کامیاب ہوں گے۔

(6) وزن بڑھنے کا خیال پریشان کرتا ہے

تمباکونوشی ترک کرنے والوں کا پانچ دس پونڈ وزن بڑھ جائے تو درحقیقت زیادہ
کھارہے ہوتے ہیں۔وزن میں اضافہ کوئی غیر معمولی بات نہیں آپ اس کا حل آسانی سے ڈھونڈ
سکتے ہیں۔

(7) اپنے ہاتھوں سے کیا کروں؟

یہ تمباکونوشوں میں عام مشکل والی بات ہے آپ ہاتھوں کو دوسرے طریقوں سے
مصروف رکھیے۔ ہاتھ میں کچھ نہ کچھ پکڑ لیجئے چاہے وہ پین ہو یا پنسل اپنے دونوں ہاتھ ساتھ
ملاکر رکھنے کی عادت بھی مفید ہے۔گھر میں بیٹھے ان تمام کاموں کے بارے میں سوچئے۔جو وقت
ہونے پر آپ کرنے کے خواہش مند تھے ان کی فہرست بنالیجئے۔اور جب آپ کے ہاتھ تنگ
کریں اور تمباکونوشی کی ترغیب دلائیں تو وہ کرنا شروع کر دیجئے۔

(8) بعض اوقات طلب اتنی شدید ہوتی ہے کہ پیمانہ صبر لبریز ہوتا نظر آتا ہے

یہ ایک عام سی بات ہے ایسا پہلے تین ہفتوں میں ہوتا ہے۔آپ کو سگریٹ ترک کیے
جتنی دیر ہوئی ہوگی اتنی ہی شدت سے بعض لمحات میں یہ احساس ہوگا۔خاص طور پر ایسے لمحات میں
یا ماحول میں جس میں آپ تمباکونوشی کرتے تھے۔یہ بڑے اہم اور مشکل اوقات ہیں ان سے
نپٹنا آپ کے لیے اہم اور ضروری ہے اگر آپ ان سے پیچھا نہیں چھڑا سکتے تو ایسا احساس
پیدا ہونے سے پہلے اس کو پہچان لیجئے۔اور اس کے لیے مدافعت پیدا کیجئے۔

(9) سگریٹ سلگایا اور پی لیا، یوں میں ہار گیا

دوبارہ ایک یا چند سگریٹ پی لینا اس بات کی دلیل نہیں کہ آپ ہار گئے ہیں۔یہ لغزش
صرف اس بات کی غماز ہے کہ آپ کو اپنے ارادے کو مضبوط کرنے کی ضرورت ہے دوبارہ کوشش
کیجئے۔نئے جوش اور ولولے کے ساتھ یہ مت بھولئے کہ آپ خاصے دن سگریٹ پیئے بغیر بھی رہ
چکے ہیں جس سے ثابت ہوتا ہے کہ آپ کو سگریٹ کی طلب نہیں اور یہ آپ کی صرف عادت تھی یہ
اور ذہن نشین کر کے ان پر عمل کیجئے۔اس طرح آپ ایک کامیاب غیر تمباکونوش بن سکتے ہیں۔
(ڈاکٹر طارق پرویز)

انسان کا خاموش قاتل

کی تندرستی کے ضامن
ہائی بلڈ پریشر کے متعلق جدید ترین انکشافات جوآپ

بن سکتے ہیں۔
پادری لاویل واٹرس ایک ساتھی کی عیادت کے لیے اسپتال گیا تھا۔ جب اس نے
سرگرانی محسوس کی نرسوں کے دفتر میں اس نے اپنا بلڈ پریشر چیک کروایا تو اس کے زیریں فشار خون
(ڈایا سٹولک پریشر) بالکل صحیح تھا تاہم اس کا بالائی فشار خون (سسٹولک پریشر) 200 تھا
جو عام شرح سے نہیں زیادہ تھا۔
واٹرس، جس کی عمر اس وقت ارتالیس برس تھی۔ حیران تو ہوا لیکن کئی ڈاکٹروں سمیت
عام آدمیوں کیطرح اس کا خیال تھا کہ بالائی فشار خون کچھ زیادہ خطرے کا باعث نہیں بنتا اس نے
کہا: "مجھے ہمیشہ بتایا جاتا رہا کہ صرف زیریں فشار خون کے بارے میں تشویش ہونی چاہیئے
"اور بالائی فشار خون کی نہیں، تاہم جدید اور اعلی تحقیقات نے یہ ثابت کر دیا ہے کہ یہ تصور غلط ہی
نہیں بلکہ خطرناک بھی ہے۔
"جدید تحقیقات میں سے ایک اہم تحقیق یہ ہے کہ صرف بلند بالائی فشار صحت کے لیے
انتہائی اہمیت رکھتا ہے" شمالی کیرولینا میں ، یک فارسٹ یونیورسٹی کے بومین گرے سکول آف
میڈیسن میں شعبہ بلند فشار خون کے ڈائریکٹر ڈاکٹر کارلوس فیراریو کہتے ہیں۔
"اس سلسلے میں اہم ترین شواہد امریکی نیشنل ہارٹ سنگ اینڈ بلڈ انسٹی ٹیوٹ کے
تعاون سے کی جانے والی تحقیقات نے آشکار کیے۔ 1993ء بلند بالائی فشار خون سے متاثرہ
2767 مرد و خواتین کے متعلق معلومات اکٹھی کی گئیں۔ ان کے مطابق نارمل زیریں فشار
اور 140 اور 159 کے درمیان بلند بالائی فشار خون والے افراد معمولی بالائی (140 سے کم
) والوں کے مقابلے میں زیادہ مرتبہ دل کے دورے، خون میں رکاوٹ کی وجہ سے دل کے فیل
ہو جانے اور اکلیلی مرض دل (Cronary Heart Disease) کا شکار ہوئے"۔
یوں پرانے تصورات کے خلاف اس رپورٹ میں واضح شواہد موجود ہیں کہ بلند بالائی
فشار، زیریں فشار کی نسبت دل کے مریض کے لیے زیادہ خطرناک ہوتا ہے۔ بلند فشار خون
(90 سے 140) یا اس سے زیادہ لاکھوں لوگوں کو متاثر کرتا ہے۔ یہ دل کے دوروں، دیگر امراض

دل اور گردوں کے فیل ہونے کا سب سے بڑا سبب ہے۔ اور ہر سال میں ڈاکٹروں کے ہاں
مریضوں کے ان گنت پھیروں کا باعث بنتا ہے۔ اسے انسان کا خاموش قاتل کہا جاتا ہے کیونکہ
اس کی عموماً کوئی علامت نہیں ہوتی۔ ایک اندازے کے مطابق بلند فشارخون کے شکار 35 فیصد
افراد اس سے بے خبر ہی رہتے ہیں اور اس کا کوئی علاج نہیں کر پاتے۔

بلند بالائی فشارخون کی وہ قسم جس کا وائرس شکار تھا ایسی ہے جس کا عموماً علاج نہیں
کروایا جاتا فرار یو کہتا ہے۔ "بدقسمتی سے کئی ڈاکٹر بھی اس قدیم نظریے پر اٹکے رہتے ہیں کہ بالائی
فشارخون قدرتی طور پر عمر کے ساتھ بڑھتا رہتا ہے اور اس کے لیے علاج کی کوئی ضرورت نہیں یہ
تباہ کن ہو سکتی ہے۔

اگرچہ بلند بالائی فشارخون کسی بھی عمر میں حملہ آور ہو سکتا ہے۔ تاہم عمر بڑھنے کے
ساتھ زیادہ لوگ اس کا نشانہ بنتے ہیں کیونکہ آہستہ آہستہ شریانیں سخت ہو جاتی ہیں۔ جس سے خون
کے بہاؤ میں رکاوٹ بڑھ جاتی ہے۔ اس کے نتیجے میں خون کو شریانوں میں دھکیلنے کے لیے درکار
مطلوبہ دباؤ میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ چنانچہ دل کے بائیں وینٹریکل کو جو دل کے پمپ کرنے
والے خانوں میں سب سے بڑا ہوتا ہے جسم کے مختلف حصوں تک خون پہنچانے کے لیے زیادہ کام
کرنا پڑتا ہے۔ نیشنل ہارٹ، لنگ اینڈ بلڈ انسٹی ٹیوٹ اور نیشنل انسٹی ٹیوٹ آن ایجنگ نے ایک
مشترکہ جائزے میں ساٹھ برس سے اوپر کے مریضوں کے متعلق پانچ سال تک معلومات اکٹھی
کیں۔ محققین اس نتیجے پر پہنچے کہ وہ مریض جنہیں فشارخون کم کرنے والی ادویہ دی گئیں ان کے
دورہ قلب میں 36 فیصد دل کے حملوں میں 27 فیصد جبکہ مجموعی شرح اموات میں 13 فیصد کمی
واقع ہوئی۔ تاہم ادویات کا استعمال ہی سب کچھ نہیں ہے بلکہ ورزش، غذا، اور ذہنی دباؤ بھی
بلند فشارخون میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ان سطور میں ان سے متعلق جدید ترین حقائق بتائے
جاتے ہیں۔

☆ ورزش

مائیک ہرسکو کبھی کوئی ورزش نہیں کرتا تھا 55 سال کی عمر کے بعد اس کا فشارخون بڑھ
کر 95 سے 150 تک پہنچ گیا۔ اس امید کے ساتھ کہ وہ ادویات سے جان چھڑا سکے، اس نے
اس تحقیق میں شمولیت اختیار کر لی کہ ورزش اور کم چکنائی والی غذا کے طویل المعیاد استعمال سے
فشارخون کم کیا جا سکتا ہے۔ اس نے ایک ہفتے میں تین دن کے لیے 30 منٹ پیدل چلنا شروع
کر دیا تو اس کا فشارخون تیزی سے گرنے لگا۔ اور آج تین سال بعد اس کا وزن 27 پونڈ

کم ہو چکا ہے۔ وہ تقریباً روزانہ پیدل چلتا ہے اور کوئی دوا استعمال نہیں کرتا اور اب اس کا فشارخون بھی
کم ہو کر 29، 132، پر آ گیا ہے۔ جو پہلے سے کہیں بہتر ہے۔ وہ کہتا ہے۔ "باقاعدہ ورزش اور
وزن کی کمی کے طفیل ہی ایسا ممکن ہوا"۔

مگر جیمز ایم ہیگ برگ جو میری لینڈ کی یونیورسٹی میں اس تحقیق کا سرپرست تھا۔ جس
میں ہرسکو بھی شامل تھا وہ کہتا ہے ورزش کے ذریعے ہر شخص کا فشارخون کم نہیں کیا جا سکتا، تاہم
ہر چار میں سے تین افراد ورزش سے اپنا فشارخون کم کرنے میں کامیاب ہوئے ہیں۔ ورزش
بڑھا ہوا فشارخون ہی کم نہیں کرتی بلکہ اگر لڑکپن سے شروع کر دی جائے تو بلڈ پریشر کے زیادہ
ہونے سے ہمیشہ کے لیے بچا بھی سکتا ہے۔

☆ ورزش کرنے والوں کو بلڈ پریشر کم کرنے کے لیے اولمپک کھیلوں میں سونے کا تمغہ جیتنے
والا نہیں بننا پڑتا۔ ہیگ برگ کہتا ہے دراصل پیدل چلنا یا اسطرح کی دوسری ہلکی ورزشیں جاگنگ
اور دوڑنے سے زیادہ سودمند ثابت ہوتی ہیں۔ ورزش کے دوران اپنی زیادہ سے زیادہ شرح نبض
کے 50 فیصد تک پہنچنا سب سے زیادہ مناسب ہوتا ہے۔ ایک آدمی کی زیادہ سے زیادہ شرح نبض
220 میں سے اس کی عمر کم کر دینے سے حاصل ہوتی ہے۔

☆ اب تک کوئی یقین سے نہیں کہہ سکتا کہ ورزش کس طرح فشارخون کو کم کرتی ہے۔ لیکن
کچھ محققین کے خیال میں اس سے شریانیں، نرم ہو کر پھیل جاتی ہیں اور ان میں سے خون کا بہاؤ
آسان ہو جاتا ہے۔ ڈاکٹر جیروم فلیگ کہتا ہے کہ شریانوں میں پیدا ہونے والی نرمی ورزش کے
دوران ہی نہیں بلکہ ورزش کے بعد بھی کئی گھنٹے تک برقرار رہتی ہے۔ وہ امریکی قومی ادارہ صحت کے
علم سالخوردگان (Gerontology) کے تحقیقی مرکز میں محقق ہیں۔ ڈاکٹر جیروم مزید کہتے ہیں
"باقاعدہ ورزش سے شریانوں میں پیدا ہونے والی نرمی مطلقاً قائم رہ سکتی ہے"۔

☆ غذا

1987ء میں جب کیتھی وڈورڈ پہلی دفعہ حاملہ ہوئی تو اس کا فشارخون تیزی سے بڑھ
کر 100، 190 ہو گیا اسکی دوسری زچگی میں بھی ایسا ہی ہوا تیسری مرتبہ اس نے متلی سے بچنے
کے لیے ایک ماہر غذائیات مرگارٹ کونز سے رابطہ کیا۔ کونز نے اسکے لیے کم چکنائی اور زیادہ پوٹاشیم
، کیلشیم اور میگنیشیم والی خوراک تجویز کی۔ کئی ماہ تک وڈورڈ کا فشارخون معمول کی زیریں حدود یعنی
130، 70 کے درمیان رہا اور زچگی کے دوران زیادہ سے زیادہ 140، 80 تک پہنچا۔ وڈورڈ کی
گزشتہ زچگیوں کے مقابلے میں اس کی نئی خصوصاً زیادہ پوٹاشیم والی غذا ہی تھی جس نے اس کا

بلڈ پریشر نیچے رکھا۔

پاور میڈیکل اسکول کے اسسٹنٹ پروفیسر ڈاکٹر میتھو گلیمن نے 3074 لوگوں پر پوٹاشیم اور بلڈ پریشر کے درمیان تعلق معلوم کرنے کے لیے انہوں نے پوٹاشیم کی مختلف مقداروں کے لیے فشارخون نوٹ کیا۔ اس تحقیق کے مطابق ایک کیلوری توانائی والی غذا میں ہر ایک ملی گرام پوٹاشیم سے متاثرہ لوگوں کا فشارخون ایک درجہ کم رہا۔

پوٹاشیم بہت سی غذاؤں میں پایا جاتا ہے۔ مثلاً کیلا، ٹماٹر، آم، آلو اور سبز پتوں والی ترکاریوں میں۔ گلیمن کہتا ہے تجربات سے ثابت ہے کہ پوٹاشیم والی غذاؤں کی نسبت ادویات کی صورت میں پوٹاشیم استعمال کرانے سے فشارخون پر زیادہ بہتر اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ ایک تازہ ترین رپورٹ میں انسٹی ٹیوٹ آف ہیلتھ کے ماہر طب کہتے ہیں ''زیادہ غذائی پوٹاشیم کا استعمال بلند فشارخون کے عارضے سے بچاتا ہے اور پوٹاشیم کی مقدار ضرورت سے زیادہ ہونا صحت کے لئے خطرناک ہو سکتی ہے۔ لہٰذا اس سلسلے میں لوگوں کو اپنے معالجین سے رجوع کرنا چاہیے۔ محققین نے اور بہت سے غذائی عوامل کی چھان بین کی ہے جو یہ ہیں۔

☆ نمک کا استعمال

چونکہ ماہرین مدت سے نمک اور بلند فشارخون کے مابین تعلق قائم کرتے چلے آرہے ہیں۔ اس بیماری کے خلاف نمک سے پرہیز ایک بہترین ہتھیار خیال کیا گیا ہے۔ خاص طور پر" نمک حساس'' لوگوں کو زیادہ فائدہ ہوتا ہے۔ اگر وہ اپنی غذا میں نمک کی مقدار کم کردیں حبشی اور بوڑھے لوگ نمک کے معاملے میں زیادہ حساس ہوتے ہیں۔

☆ کیفین

سالہا سال سے کیفین کو بلند فشارخون کا ایک سبب سمجھا جاتا ہے۔ جدید تحقیقات کے مطابق اگرچہ آغاز میں اس کے استعمال سے فشارخون بہت تیزی سے بلند ہوتا ہے۔ تاہم کافی کے باقاعدہ استعمال کی صورت میں کچھ ہی عرصہ بعد فشارخون پر اس کا اثر بہت کم ہو جاتا ہے۔

☆ سبزیوں اور پھلوں کے ریشے

ریشہ دار سبزیوں اور پھلوں کے استعمال سے بلند فشارخون میں کمی ہوتی ہے یا نجات پانے میں مدد ملتی ہے۔ ہارورڈ اسکول آف پبلک ہیلتھ نے 1992ء میں دریافت کیا کہ سبزیاں، اناج اور پھل یکساں طور پر زیریں فشارخون کم کرتے ہیں۔ لیکن بالائی فشارخون پر صرف سبزیوں اور پھلوں کے ریشے ہی موثر معلوم ہوتے ہیں۔

☆ موٹاپا

وزن کا حد سے زیادہ بڑھ جانا بھی فشارخون میں خطرے کا باعث ہے۔ جیسل سٹول آف میڈیسن کے ڈاکٹر مارون مورز کہتے ہیں ''ادویات کے بغیر فشارخون کم کرنے کے طریقوں میں وزن کم کرنا سب سے موثر ہے''۔

☆ ذہنی دباؤ

ذہن پر دباؤ میں کمی کے طریقے بلند فشارخون کے خلاف جنگ میں کارگر ہتھیار تصور کئے جاتے ہیں۔ لیکن جدید تحقیقات سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ اگرچہ ذہنی دباؤ میں کمی کے طریقے کچھ لوگوں کا فشارخون کم کردیتے ہیں لیکن یہ ثمرات عارضی ہوتے ہیں۔ یہ الفاظ چیز، چیز میری لینڈ کے بیماریوں سے متعلق مشاورتی مرکز کے ڈائریکٹر اور ماہر ادویہ ڈاکٹر سٹیفین برش کے ہیں۔ وہ مزید کہتے ہیں کہ اگر لوگ دوبارہ ذہنی دباؤ کا شکار ہونے لگیں تو ان کا فشارخون پھر سے بڑھنا شروع ہو جاتا ہے۔

یہ بات مایوس کن ہے کیونکہ دیگر تحقیقات مسلسل ثابت کرتی ہیں کہ ذہنی دباؤ فشارخون میں بہت نقصان دہ ہوتا ہے۔ 1123 افراد پر مشتمل ایک تحقیق سے معلوم ہوا کہ ذہنی اطمینان کے ساتھ زندگی بسر کرنے والوں کے مقابلے میں ذہنی دباؤ کا شکار ادھیڑ عمر لوگ دگنی تعداد میں بلند فشارخون کے مریض بن سکتے ہیں۔

ذہنی دباؤ والے کاروبار سے منسلک 265 لوگوں پر مشتمل ایک مشاہداتی تحقیق میں ڈاکٹر اس نتیجے پر پہنچے کہ ذہنی دباؤ سے پیدا ہونے والا بلند فشارخون دن کے کام کے ساتھ ختم نہیں ہوتا بلکہ گھر میں بھی برقرار رہتا ہے حتیٰ کہ نیند کے دوران بھی ضعیف العمر افراد نوجوانوں کے مقابلے میں ذہنی دباؤ کے بلند فشارخون کا زیادہ نشانہ بنتے ہیں لیکن اس کی وجہ یہ ہو کہ ذہنی دباؤ کے اثرات برسوں میں رونما ہوتے ہیں۔

صرف ذہنی دباؤ کے محرکات کا خاتمہ کردینے سے فشارخون کنٹرول نہیں کیا جا سکتا۔ دوائی علاج کے ساتھ ساتھ ذہنی دباؤ کے محرکات ختم کئے جائیں تو فشارخون میں کمی اس سے کہیں زیادہ ہو سکتی ہے جتنی اکیلی دواؤں کے استعمال سے ممکن ہے۔

پانچ سال قبل یونیورسٹی کے طالب علم راب زایا کوشا نے جس کی عمر اس وقت بیس سال تھی خون کا عطیہ دینا چاہا مگر اسے یہ خدمت انجام دینے سے محروم کردیا گیا کیونکہ اس کا فشار خون 190/140 تھا۔ زایا کوشا نے کہا ''مجھے یہ جان کر تعجب ہوا کہ یہ اتنا بلند تھا لیکن میرے

خیال میں میری گھبراہٹ کی وجہ سے ایسا ہوا تھا"۔

میڈیکل سکول میں داخل ہونے کے بعد بھی زایا کوسا کا فشار خون تقریباً تین تین ۔وہ بلند فشار خون کی ایک قابل برداشت قسم (140/190 تا 159/99) کا شکار تھا۔ اس نے بتایا "میں نے ورزش شروع کی اور چکنائی والی غذاؤں اور نمک کے استعمال میں کمی کر دی"۔ اس نے ہر ممکن کوشش کی کہ دواؤں کے بغیر ہی اس سے چھٹکارا مل جائے مگر اس کا فشار خون جوں کا توں رہا۔ چنانچہ وہ ہزاروں دوسرے لوگوں کی طرح ایک دوہری مصیبت کا شکار تھا جسے آج کل درجہ اول کا بلند فشار خون کہا جاتا ہے۔

سوال یہ پیدا ہوتا ہے کیا ورزش اور علاج کے دیگر غیر ادویاتی طریقے ناکام ہونے کی صورت میں اس کا دواؤں سے علاج کیا جانا چاہئے؟ اس کے جوابات محدود اور بعض اوقات متصادم رہے ہیں۔ لیکن یسوٹا یونیورسٹی کے محقق اس کے بارے میں معاون معلومات فراہم کر چکے ہیں۔ ان کی چار سالہ مشاہداتی تحقیق اگست 1993ء میں شائع ہوئی جو درجہ اول کے بلند فشار خون کے شکار 902 مردوں اور خواتین پر مشتمل تھی جن کی عمریں 45 سال سے 69 برس تک تھیں اور ان کا اوسط فشار خون 140/90 تھا۔ ان مریضوں کے چھ گروپ بنائے گئے جن میں سے پانچ کو بلند فشار خون کم کرنے والی مختلف ادویات درمیانی مقدار میں استعمال کرائی گئیں جبکہ چھٹے گروہ کو فقط Placebo یعنی غیر دوائی گولیاں۔ ان سب کو وزن کم کرنے، نمک اور شراب کے استعمال میں کمی اور ورزش بڑھانے کے لئے کہا گیا۔

رپورٹ کے نتائج سے معلوم ہوا کہ علاج یافتہ لوگوں کے فشار خون میں غیر علاج یافتہ لوگوں کی نسبت نمایاں کمی ہوئی۔ غیر علاج یافتہ لوگ علاج یافتہ لوگوں کے مقابلے میں 32 فیصد زیادہ طبی عوارض کا شکار ہوئے جن میں دل کے غیر مہلک حملے، خون میں رکاوٹ کے سبب دل کا ناکام ہونا، سینے کے درد، غشی اور موت شامل ہیں۔ تاہم تقریباً ہر ایک کے معیار حیات میں جو توانائی اور چستی کے انداز سے معلوم کیا گیا۔ بہتری ضرور پیدا ہوئی جس کی وجہ سے وزن میں کمی تھی لیکن علاج یافتہ لوگوں کا معیار حیات زیادہ بلند تھا۔

ییل سکول کا معالج پروفیسر موزر کہتا ہے "تحقیقات ثابت کرتی ہیں کہ دوائی علاج سے اہم فوائد حاصل ہوتے ہیں خواہ وہ کم شدید قسم کے بلند فشار خون ہی کا ہو"۔

کیا اس کا مطلب یہ ہے کہ ہر وہ شخص درجہ اول کے بلند فشار خون کا ہے اس کا علاج ادویہ سے کیا جانا چاہئے؟ نہیں! موزر اور دوسرے ماہرین خبردار کرتے ہیں جن میں نیو یارک شہر کے ادویہ کے البرٹ آئن سٹائن کالج کے پروفیسر ڈاکٹر مائیکل ایچ ایلڈرین بھی شامل ہیں وہ کہتے

ہیں "بلند فشار خون کے مریض کے لئے خطرناک ہونے کا صحیح اندازہ صرف اس بات سے نہیں لگایا جا سکتا کہ اس کا فشار خون مخصوص اعداد سے بڑھ گیا ہے بلکہ اس کے لئے اور بھی بہت سی چیزیں دیکھنی پڑتی ہیں۔ جن میں کولیسٹرول کی مقدار، تمباکو نوشی، دل کا حجم بڑھ جانا اور ذیابیطس شامل ہیں"۔

امریکی قومی ادارہ صحت (NIH) کے قومی تعلیمی پروگرام برائے بلند فشار خون کے رکن ڈاکٹر ایڈورڈ روکیلا کہتے ہیں کہ ایسے لوگ جو درجہ اول کے بلند فشار خون کا شکار ہوں، ان کے طرز زندگی کی تبدیلی کے تین سے چھ ماہ بعد تک انتظار کرنا چاہئے کہ صرف یہ تبدیلیاں فشار خون کم کر سکتی ہیں یا نہیں اگر ان سے فشار خون کم نہ ہو تو ایسی بہت سی دوائیں موجود ہیں۔ جن میں سے چند منتخب کر کے طرز زندگی میں تبدیلیوں کے ساتھ ساتھ استعمال کرانے سے مطلوبہ نتائج حاصل کیے جا سکتے ہیں۔

فشار خون پر قابو پانے کے لیے ایک سال بعد زیر استعمال ادویہ کی مقداروں میں کمی کی جا سکتی ہے۔ اور بعض اوقات جب مریض اپنے انداز حیات میں تبدیلیوں کا بیڑہ اٹھاتے ہیں تو وہ ادویہ کا استعمال بھی مکمل طور پر روک سکتے ہیں۔ اگر چہ ایسی صورت میں ڈاکٹروں کے ذریعے ان کی نگرانی صحت جاری رہنی چاہیے۔

اپنے معالج سے مشورے اور تمام شواہد مدنظر رکھتے ہوئے زایا کوسا نے دوائی سے علاج شروع کرانے کا فیصلہ کیا۔ لیکن وہ کہتا ہے "اگر کچھ عرصے کے لئے میرا فشار خون کم ہو گیا تو میں چاہوں گا کہ ادویہ کے استعمال سے جان چھڑائی جا سکے"۔

فیرار یو کہتا ہے "ہم نے گزشتہ پانچ برسوں میں بلند فشار خون کی وجوہات اور اس کے علاج کے متعلق بہت کچھ جان لیا ہے لیکن ابھی ہمیں اور بہت کچھ سیکھنا ہے ہمارا سب سے بڑا المیہ یہ ہے کہ لاتعداد لوگ ایک غیر ضروری اور نا قابل ازالہ نقصان کا شکار ہو چکے ہیں جس کی وجہ یہ ہے کہ انہیں برسوں تک یہ علم نہ تھا کہ بلند فشار خون کا شکار ہیں۔ جب ہم اس افسوس ناک منظر کو اختتام سے دوچار کر دیں گے تو تبھی اس خاموش قاتل کے خلاف جنگ میں فتح یاب ہو سکیں گے۔

(محمد نصر اللہ نصر)

کینسر

تازہ ترین حقائق پر مبنی ایک خصوصی رپورٹ

کینسر یا سرطان کے لغوی معنی کریب یعنی کیکڑا کے ہیں جس طرح کیکڑا کاٹتے وقت اپنی ساری ٹانگیں اپنے شکار کے گرد پھیلاتا ہے اسی طرح کینسر انسانی جسم کو پوری طرح جکڑ لیتا ہے۔ اگرچہ کینسر جسم کے کسی بھی عضو میں پیدا ہوسکتا ہے لیکن کچھ اعضاء اس عمل میں پیش پیش ہوتے ہیں۔ یہ مرض عموماً ایک خلئے سے پیدا ہوتا ہے یہ خلیہ اپنے اردگرد کے ماحول سے آزاد پیدائشی عمل کے ذریعے اپنی تعداد میں مسلسل اضافہ کر کے خلیوں کی تھیلی بنا دیتا ہے۔ یہ خلیات دو قسم کے ہوتے ہیں ایک وہ جو اپنی پیدائشی جگہ ہی پر رہتے ہیں اور دور دور تک نہیں پھیلتے یعنی بیماری وہیں رہتی ہے ایسے سرطانی خلیات کو بینائین (Benign) کہتے ہیں۔ دوسرے خلیات جو سارے جسم میں پھیل جاتے ہیں میلگنٹ (Malignant) کہلاتے ہیں میلگنٹ سرطان جب بھی پھیلتا ہے تو جسم کو ہلاک کر دیتا ہے جبکہ بینائین جسم کو ہلاک نہیں کرتا۔ سرطانی خلئے مختلف گروہوں میں مختلف کام انجام دیتے ہیں وہ جسم کے اندر مثبت اور منفی حالات سے دوچار ہوتے رہتے ہیں۔ ان کی شکست و ریخت پیدائش اور موت زندگی کے دوران ہوتی ہے۔

بعض اوقات مختلف عناصر مثلاً کیمیکل، ادویات، تمباکو، شراب، تابکار اور الٹرا وائیلٹ شعاعیں وغیرہ اثر انداز ہوکر ان خلیوں کا کنٹرول تباہ کر دیتے ہیں اب یہ خلئیے کسی بھی اثر سے آزاد ہو جاتے ہیں۔ ان خلیوں میں خود پیدائش اور اس کے حصول کے لئے جو رطوبتیں درکار ہوتی ہیں وہ پیدا ہونا شروع ہو جاتی ہیں جس کے باعث ایک خلئے سے دو خلئے بن جاتے ہیں۔ اب اس کام میں جتنا وقت درکار ہوتا ہے اسے ڈبلنگ ٹائم کہتے ہیں۔ یہی وقت کسی کینسر کے کم یا زیادہ خطرناک ہونے کی صلاحیت کا تعین کرتا ہے۔ جن ٹیومر سرطانی رسولیوں کا ڈبلنگ ٹائم زیادہ ہوتا ہے وہ زیادہ تیزی سے نہیں پھیلتے لیکن جن کا ٹائم کم ہوتا ہے وہ بہت زیادہ تیزی سے پھیلتے ہیں۔

خلئیے اپنی نشوونما کے لئے جسم کے ہر قسم کی خوراک اور توانائی حاصل کر لیتے ہیں۔ خواہ جسم کی حالت کیسی بھی ہو کمزور ہو یا توانا۔ جسم میں پیدا ہونے والی روز افزوں کمزوری اس چیز کی نشاندہی کرتی ہے کہ سرطانی خلئیے اپنی تعداد میں اضافہ کر رہے ہیں۔ بعض اوقات سرطانی خلئیے ایسی رطوبتیں پیدا کرتے ہیں جو جسم میں خطرناک اثرات پیدا کرتی ہیں۔ اسی طرح کینسر کی رسولی کسی اہم عضو یا نظام کے نزدیک موجود ہونے کی وجہ سے اس پر دباؤ یا اثر ڈال کر اس کی زندگی

خطرے میں ڈال سکتی ہے۔

پیدائش سے موت تک زندگی کے کسی بھی حصے میں مرد یا عورت خواہ دنیا کے کسی بھی خطے سے تعلق رکھتے ہوں کینسر میں مبتلا ہو سکتے ہیں یہ الگ بات ہے کہ بعض قسم کے کینسر دنیا کے کچھ علاقوں میں زیادہ اور کچھ میں کم ہوتے ہیں۔ دیہی علاقوں میں شہروں کی نسبت کینسر زیادہ کم ہوتا ہے۔

دنیا میں کینسر کی 250 اقسام ہیں۔ جنس کے حساب سے مردوں میں زیادہ پایا جاتا ہے۔ کولیما اور عوفا بنیادی طور پر بہت سی جگہوں سے پیدا ہوتا ہے اسے ملٹی سینٹرک کہتے ہیں۔ کارسینوما اور سارکوما اگرچہ بنیادی جگہ سے پیدا ہوتا ہے لیکن اگر علاج نہ ہو تو دور دور تک پھیل جاتا ہے۔ کینسر کی بعض قسموں میں مختلف النوع رطوبتیں خارج ہوتی ہیں جن کی مصدقہ موجودگی سے اس بات کی نشاندہی ہوتی ہے کہ سرطان موجود ہے بعض کینسروں میں سیل کے مرکزی حصے (نیوکلیس) میں کروموسومز کی تبدیلی سے بھی کینسر کی موجودگی کی تشخیص ہو جاتی ہے۔ کینسر سیل عام سیل کی نسبت حساس ہوتا ہے نارمل سیل ریڈی ایشن، وائرس، فائبر پارٹیکل، کیمیکلز یا خوراک کے اثر سے کنٹرول ہو جاتا ہے اور کینسر سیل بن جاتا ہے۔

جب شروع شروع میں سرطانی خلیات کی تعداد تھوڑی ہوتی ہے تو اپنی نشوونما اور فنکشن کے لئے ہر کینسر سیل کو نزدیک سے خوراک لینی پڑتی ہے جو آسانی سے مل جاتی ہے۔ لیکن جیسے جیسے خلیات کی تعداد بڑھتی ہے خوراک کینسر کے نزدیکی ماحول سے میسر نہیں ہو سکتی۔ اس لئے سرطانی سیل اپنے اندر موجود رطوبتوں کی وجہ سے خون کی نالیاں بنالیتا ہے اور یوں اسے خون اور خوراک فراہم ہونے لگتی ہے۔ پھر یہ نوبت آ پہنچتی ہے کہ یہ تمام خون کی نالیاں جتنی خوراک کینسر کو چاہئے مہیا نہیں کرسکتیں۔ اس طرح خوراک کی کمی کے باعث رسولی کے اندر مردہ حصے پیدا ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ بعض اوقات ان میں خون بہت زیادہ بہہ جانے سے ان کا سائز ایک دم بڑا ہو جاتا ہے۔

شروع شروع میں ٹیومر اپنی پہلی جگہ پر بڑھتا رہتا ہے لیکن بعد میں سرطانی خلیات اس سے ٹوٹ کر یا خون کی نالی میں داخل ہو کر ایک عضو سے دوسرے عضو میں چلے جاتے ہیں۔ کینسر کے بنیادی جگہ سے دوسری جگہ جانے کو میٹاسٹیسز (Metastasis) کہتے ہیں اس کا علاج یہ ہے کہ ابتدائی جگہ کی سرجری یا ریڈیو تھراپی ہو یا دونوں کام میں لائے جائیں۔ دور تک پھیلے ہوئے کینسر کے ذروں کا علاج کیموتھراپی سے یا دوسرے ذرائع کو ساتھ ملا لیا جاتا ہے۔ ٹوٹے ہوئے سرطانی خلیات جسم میں مختلف اطراف میں گھوم پھر رہے ہوتے ہیں تاہم وہ اپنی رغبت کی جگہوں

ہی میں جڑ پکڑتے ہیں یعنی کینسر کے لئے رغبت کی جگہیں خاص خاص اعضاء ہیں جن میں اس کے
پھیلنے کا نسبتاً زیادہ چانس ہوتا ہے۔

عام طور پر خیال کیا جاتا ہے کہ سرطان لاعلاج ہے حالانکہ ایسا نہیں ہے۔ اگر کینسر کو
آغاز میں پکڑا جائے جب دوسرے اعضاء میں اس کی جڑیں ابھی نہ پھیلی ہوں تو علاج آسانی سے
ممکن ہے۔ کینسر سیل کی پیدائش سے لے کر انسانی جسم میں کینسر کے اظہار تک کئی برس لگ جاتے
ہیں۔ خون کا سرطان اور غدودوں کے نمو ابتداء ہی سے پھیلے ہوتے ہیں کیموتھراپی سے انہیں مکمل
طور پر کیا جاسکتا ہے۔ ہمارے ملک میں ترقی یافتہ ملکوں کی نسبت کینسر کے علاج کے مثبت نتائج کم
ہیں۔ اس کی دو تین بڑی وجوہات ہیں ایک تو یہ کہ ہمارے عوام تعلیم یافتہ نہیں وہ کینسر کی بنیادی
وجوہات سے ناواقف ہیں وہ یہ نہیں جانتے کہ ڈاکٹر کے پاس کب جانا ہے وہ اپنے مریض کو
کوالیفائیڈ ڈاکٹروں کے پاس نہیں لاتے بلکہ ادھر ادھر کبھی حکیموں اور کبھی ڈسپنسریوں کے پاس
لئے پھرتے ہیں جنہیں اس بیماری کے بارے میں زیادہ معلومات نہیں ہوتیں۔ اس طرح مریض کا
قیمتی وقت ضائع ہوجاتا ہے جس میں مکمل شفایابی کی زیادہ سے زیادہ توقع ہوتی ہے۔ اسی طرح
تمام ڈاکٹرز بھی بعض اوقات اپنی ناسمجھی یا بے وقوفی سے مریض کی تشخیص نہیں کرپاتے اور اگر تشخیص
ہوبھی جاتی ہے تو مریض کینسر سپیشلسٹ کے پاس نہیں پہنچتا۔ پھر یہ بھی ہے کہ ہمارے ہاں بہت
سے لوگ نام نہاد کینسر سپیشلسٹ بن بیٹھے ہیں ان کے شعبے تو کچھ اور ہیں مگر عام آدمی انہیں کینسر
کے علاج تو ہونے سے رہا۔ کینسر کا علاج اکیلے آدمی کا کام بھی نہیں ہے اس میں مختلف سپیشلسٹوں کا
باہم مشورہ ضروری ہے چونکہ ہمارے ہاں اعتماد کی فضا کم ہے اس لئے ایک فرد دوسرے سے مشورہ
نہیں کرتا جس کے باعث اس لیول پر بھی علاج کا مثبت نتیجہ کم ہی سامنے آتا ہے۔

علاج کے صحیح ہونے کی ضمانت یہی ہے کہ کینسر کو سپیشلسٹ کے پاس لے جائیں۔ وہ
اپنے ساتھیوں سے مشورے سے مریض کے علاج کا لائحہ عمل تیار کرے اور باہم مشورے سے
علاج ہو تو ہمارے نتائج یورپ اور امریکہ سے ہرگز کم نہ ہوں۔

کینسر کی شناخت کیسے ہو؟

یہاں کچھ ایسی نشانیاں بیان کی جاتی ہیں جن کی موجودگی کینسر کا شک پیدا کرسکتی ہیں۔
اس کے بعد ڈاکٹر مختلف ٹسٹ اور ایکسرے کرکے کینسر کی موجودگی کا پتہ لگا سکتا ہے اس طرح علاج
آسانی سے ممکن ہے اور نتائج بھی اچھے ہوسکتے ہیں۔

1- پاخانے یا پیشاب کی حاجت میں تبدیلی یعنی پہلے کی نسبت زیادہ یا کم آنا۔

2- ایسا پھوڑا یا زخم جو عام طریقہ علاج سے مندمل نہ ہو رہا ہو۔
3- خوا[illegible] یا پانی کا جسم کے کسی حصے سے بغیر وجہ کے بہنا۔
4- جسم کے کسی حصے سے رسولی یا گلٹی کا پیدا ہونا، عورتوں میں چھاتی میں گلٹی کی موجودگی۔
5- بدہضمی یا غذا نگلنے میں تکلیف۔
6- پیدائشی تل یا مسے کی ظاہری حالت میں تبدیلی۔
7- ہروقت کھانسی، کھنگارنا اور آواز میں تبدیلی۔
8- ایسی بیماری یا خرابی جو عام ڈاکٹری علاج کے باوجود ٹھیک نہ ہو رہی ہو۔
9- ان صورتوں میں کینسر کے ماہر ڈاکٹر سے رابطہ کرنا چاہیئے۔

کینسر اگرچہ زندگی کے کسی بھی مرحلے میں ہوسکتا ہے مگر اس میں زیادہ تعداد ادھیڑ عمر
لوگوں کی ہوتی ہے بچے اور جوان کم ہوتے ہیں۔ سرطان کے لئے اگرچہ پوری دنیا میں سب سے
زیادہ ہے لیکن اس کی جلد تشخیص ہوجاتی ہے اور اسے پورے جسم سے ختم کیا جاسکتا ہے۔ جلدی
سرطان سے ہونے والی اموات کل سرطانی اموات کا صرف ایک فی صد ہیں۔

کینسر کی 95 فی صد وجوہات اردگرد کے ماحول سے جنم لیتی ہیں۔ موروثی وجہ
صرف 5 فی صد ہے۔ چونکہ پھیپھڑوں کے کینسر کا علم دیر سے ہوتا ہے اس لئے اس سے اموات کی
تعداد بہت زیادہ ہے۔ کینسر کی تشخیص اور اس کی بڑھتی ہوئی حالت کا اندازہ لگانے کے لئے مختلف
ٹسٹ کرائے جاتے ہیں۔

کینسر کے پانچ مستند طریقہ علاج ہیں۔ (1) سرجری (2) ریڈیوتھراپی
(3) کیموتھراپی (4) ہارمون تھراپی (5) امیونوتھراپی

پہلے تین آزمودہ طریقے ہیں۔ جبکہ باقی دو ابھی ابتدائی مراحل میں ہیں۔ کینسر کا علاج
اس کی حالت، قسم اور جس عضو سے آیا ہو اس میں موجود خلیات کی حالت کے مطابق ہوتا ہے۔
کینسر کے مختلف ماہرین اس پر مشورہ کرکے فیصلہ کرتے ہیں کہ وہ اپنا اپنا کردار کس طرح اور کب
انجام دیں یعنی سرجری کے بعد جب کینسر کے ٹکڑے جسم کے دوسرے اعضا میں پھیلنے کا ڈر ہوتا
ہے۔ خواہ کینسر اپنی بنیادی جگہ ہی پر ہو۔ سرجن، کینسر کے مریض کو دوسرے ماہر کے پاس بھیج
دیتا ہے۔ اب ضرورت کے مطابق ریڈیوتھراپی یا کیموتھراپی یا دونوں یا اوپر بتائے گئے دوسرے
طریقہ علاج باہم ملا کر آزمائے جاسکتے ہیں۔

بعض اوقات عام لوگوں کو تاثر ایسا ملتا ہے کہ کینسر بہت زیادہ بڑھ رہا ہے۔ جبکہ اصل
صورت حال کچھ یوں ہے۔

☆ کینسر کی بیماری سے اموات میں روز افزوں اضافہ کی وجہ آبادی میں اضافہ ہے۔

☆ موجودہ دور میں عام طریقہ علاج سے آدمی کی اوسط عمر میں پہلے کی نسبت اضافہ ہوا ہے۔

☆ موجودہ دور میں تشخیص کے نئے نئے اور کینسر کو آغاز میں پکڑنے والے مختلف طریقے ایجاد ہوئے ہیں۔

☆ اس زمانے میں بیماری کی ایک ملک سے دوسرے ملک اور ایک شہر سے دوسرے شہر اور ذرائع ابلاغ کے استعمال سے اس کی مکمل تحقیق اور اندراج ہوا ہے۔

☆ نئے نئے کیمیکلز کا بے محابا استعمال آج کے دور میں کینسر کے اضافے کا سبب بنتا ہے۔

ان میں سے کچھ وجوہات اصلی اور کچھ اگرچہ پہلے دور میں بھی موجود تھیں تھیں ایسا معلوم ہوتا ہے جیسے بیماری پہلے کم تھی اور اب زیادہ ہوگئی ہے۔ اگرچہ یہ پہلے سے ضرور زیادہ ہوتی ہے لیکن اتنی زیادہ نہیں ہوئی جتنی ظاہر ہوتی ہے۔

معمول کی جسمانی افزائش کے لیے نئے خلیات کا وجود میں آنا لازم ہے۔ ایک ابتدائی خلیہ اپنے ماحول سے خوراک حاصل کر کے دو خلیوں میں تقسیم ہو جاتا ہے اور پھر اسی طرح مزید خلیات بنتے چلے جاتے ہیں جسم میں سرطان اس وقت بنتا ہے جب کسی عضو کے کچھ خلیوں کا طرز عمل تبدیل ہو جاتا ہے وہی جو قوانین افزائش کے تابع زندگی سے ہم آہنگ رویہ اپنائے ہوئے تھے یک بیک ''قانون پسند شہریوں'' کے بجائے ''باغیوں'' کا روپ دھار لیتے ہیں۔ اور مسلسل تقسیم ہونا اور عضو کی افزائشی ضروریات سے لاتعلق ہو کر بڑھنا شروع کر دیتے ہیں خلیوں اس تقسیم در تقسیم کا نتیجہ یہ ہوتا ہے۔ کہ اضافی خلئے ایک جگہ جمع ہو کر گلٹی ''(Tumuor)'' کی شکل اختیار کر دیتے ہیں یہی کینسر ہے۔

کینسر کے بننے کی اصل وجہ تو ہنوز مبہم ہے البتہ یہ کہا جا سکتا ہے کہ بعض عوامل کے اکیلے یا مشترکہ طور پر اثر انداز ہونے سے کینسر بنتا ہے۔ مثلاً

☆ شراب نوشی

☆ سگریٹ نوشی

☆ پان اور چھالیہ

☆ مختلف کیمیکلز

☆ مختلف دھاتیں

گردآلود اور دھوئیں سے بھرا ماحول

☆ ناقص پانی کی فراہمی

☆ خوراک کی تیاری کے مختلف مراحل

☆ نمک، مسالے دار اچار

☆ برتھ کنٹرول گولیاں

☆ عام استعمال کی مختلف ادویات

☆ تابکار شعاعیں

☆ وائرس وغیرہ

کینسر کی پیدائش کا سب سے بڑا سبب سگریٹ نوشی ہے مختلف پیشوں میں مختلف کینسروں کے پیدا ہونے کے امکانات ہیں۔ مثلاً

☆ رنگ سازی۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔مثانے کا کینسر

☆ ایسٹاس انڈسٹری۔۔۔۔۔۔۔۔۔پھیپھڑے اور اس کی جھلی کا کینسر

☆ جوتے کی انڈسٹری۔۔۔۔۔۔۔۔ناک اور سائنس (Sinus) کا کینسر

☆ دھاتیں۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔پھیپھڑے کا کینسر

☆ فرنیچر انڈسٹری۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔ناک اور سائنس کا کینسر

☆ دھواں اور تیل وغیرہ۔۔۔۔۔۔۔۔جلد، پھیپھڑے اور مثانے کا کینسر

☆ ربڑ انڈسٹری۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔مثانہ اور خون کا کینسر

☆ پیراسیٹامول کا استعمال۔۔۔۔۔۔ گردے کا کینسر

عادات

موجودہ دور میں کینسر کا سب سے بڑا سبب سگریٹ نوشی ہے عام آدمی شاید اس حوالے سے فقط پھیپھڑوں کے کینسر سے ہی آگاہ ہے۔ جبکہ اس سے پھیپھڑوں کے علاوہ سانس اور خوراک کی نالی کے اوپری حصے، مثانے، لبلبے، گردے، بچے دانی کے منہ اور خون کا سرطان بھی ہوسکتا ہے۔ ان اعضا میں اگرچہ سگریٹ نوشی کے بغیر بھی ایسے سرطان ہو سکتے ہیں مگر سگریٹ پینے والوں میں ان کی تعداد سینکڑوں گنا زیادہ ہوتی ہے۔ ایسے لوگ سگریٹ نوشی چھوڑ دیں تو ان میں کینسر کا تناسب یقیناً کم ہو جاتا ہے۔ پھیپھڑوں کے سرطان میں 85 فیصد سے 90 فیصد وجہ صرف سگریٹ نوشی ہے۔

اگرچہ قہوے (Caffe) کے نقصانات کے بارے میں پورے شوق سے نہیں کہا جاسکتا پھر بھی کافی تین چار کپ سے زیادہ نہیں پینی چاہیے۔

ضروری نہیں کہ جسم میں بننے والی تمام ہی گلٹیاں کینسر کا پیش خیمہ ہوں، خاص طور پر چھاتی میں بننے والے اسی فیصد گومڑوں کا سبب کینسر نہیں ہوتا۔ اس کے باوجود یہ حقیقت اپنی جگہ برقرار ہے کہ جیسے ہی آپ اپنے جسم کے کسی حصے میں کوئی گلٹی محسوس کریں فوراً کسی مستند ڈاکٹر سے رجوع کرنا ازبس ضروری ہے۔

☆ زبان، منہ، یا ہونٹوں پر بننے والا ایسا زخم جو مندمل نہ ہو رہا ہو۔

☆ بے حد تکلیف گومڑ یا ابھار خصوصاً، چھاتی، ہونٹوں یا زبان پر

☆ جسم کے کسی مسے یا سخت دانے کے حجم اور رنگ میں غیر معمولی تبدیلی اور بڑھاؤ۔

☆ بدہضمی کی مستقل شکایت

☆ مستقل طور پر گلے میں خراش، بلاتوجیہہ کھانسی اور نگلنے کے عمل میں وقت کا سامنا

☆ آنتوں کے معمول کے افعال میں کوئی فوری تبدیلی۔

☆ مندرجہ بالا علامات کا یہ ہرگز مطلب نہیں کہ آپ لازماً کینسر کا شکار ہیں۔ لیکن حفظ تقدم کے طور پر ڈاکٹر سے رجوع کر کے آپ اپنی زندگی کو محفوظ بنا سکتے ہیں۔

خوراک میں احتیاطیں

☆ غذا میں چربی زیادہ عورتوں میں چھاتی کے سرطان (کینسر) کا باعث بنتی ہے۔

☆ ضرورت سے زیادہ، کھانا ہر قسم کے کینسر کی شرح میں اضافہ کرتا ہے۔

☆ سکرین، مثانے کے کینسر میں ایک کمزور وجہ پائی گئی ہے۔

☆ شراب نوشی سے منہ، جگر اور خوراک کی نالی کا کینسر ہو سکتا ہے۔

مندرجہ ذیل احتیاطیں اگر کی جائیں تو کینسر سے بچاؤ ہو سکتا ہے۔

☆ متوازن اور متنوع خوراک استعمال کی جائے۔

☆ ہر چیز اعتدال سے کھائی جائے۔

☆ خوراک میں چربی اور چکنائی کی مقدار کم ہونی چاہیے۔

☆ پھل اور سبزیاں روزانہ استعمال کیجئے۔

☆ دالوں کا استعمال بھی ضروری ہے۔

☆ ایسی خوراک جو نمک کے زیادہ استعمال سے تیار کی گئی ہو یا اسے خاص طریقے سے

محفوظ کیا گیا ہو مثلاً اچار وغیرہ نقصان دہ ہے۔

☆ دھوئیں کی موجودگی میں براہ راست کوئلوں یا آگ پر تیار کی گئی خوراک سے بچنا چاہیے۔

☆ اگرچہ شراب بذات خود مضر ہے اور ہلاکت آفریں ہے لیکن اس کا سگریٹ کے ساتھ استعمال اس کی مضرت میں اضافہ کر دیتا ہے۔

☆ کھانا زیادہ نہ کھایئے بلکہ سنت رسول ﷺ کے مطابق بھوک رکھ کر کھایئے۔

☆ چھنا ہوا آٹا ان چھنے آٹے کی نسبت مفید ہے اسی طرح کم پسا ہوا آٹا زیادہ پسے ہوئے آٹے کی نسبت زیادہ زیادہ بہتر ہے۔

☆ خوراک میں سیلولوز (ریشے دار اجزاء) کی موجود صحت پر بہت اچھا اثر ڈالتی ہے۔

☆ بہت زیادہ چینی اور میٹھی چیزوں سے پرہیز کرنا چاہیے۔

☆ زیادہ نمک کھانے سے پرہیز کرنا چاہیے۔

☆ خوراک میں وٹامن اے، سی ای کی مقدار وٹامن اے بٹیا کیروٹین یا سبز اور پیلے پتوں والی ترکاریوں میں بہت زیادہ پایا جاتا ہے۔

☆ سرطان سے بچاؤ

کینسر سے بچاؤ دو سطحوں پر ممکن ہے، اول اس کو پیدا ہونے سے بچایا جائے۔ دوئم آغاز میں پکڑا جائے۔

سگریٹ نوشی دنیا میں کینسر کی بڑی وجہ ہے اسکے بعد خوراک کی باری آتی ہے۔ سگریٹ نوشی سے بچنا کینسر سے بچنے کے برابر ہے اکثر لوگوں کا خیال ہے کہ سرطان ہے کہ بہت جلد حملہ آور ہوتا ہے اور اسے روکنا ممکن نہیں وہ سمجھتے ہیں چونکہ دیر ہو چکی ہے۔ لہذا اسگریٹ نوشی چھوڑنے کا اب کوئی فائدہ نہیں جبکہ میرا تجربہ یہ ہے کہ سگریٹ چھوڑنے کے بعد کینسر کا خطرہ بہت کم ہو جاتا ہے اور چند سال بعد تو عام آدمی کے برابر ہو جاتا ہے۔

25 سے 50 فیصد نوجوان اشتہار دیکھ کر سگریٹ نوشی کرتے ہیں کیونکہ اشتہارات میں سگریٹ نوشی کو مردانگی یا خوبصورتی کی نشانی دکھایا جاتا ہے۔ سگریٹ نہ پینے والے بھی سگریٹ نوشی کے ماحول میں دھواں نگلنے اور مرض کا شکار بننے پر مجبور ہوتے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ سگریٹ نوشی اور اس سے پیدا ہونے والی بیماریوں کے علاج پر جو دولت خرچ ہوتی ہے۔ وہ ملک اور قوم کے لیے ایک بڑا بوجھ ہے۔

بہت سے کینسر ایسے ہیں جن کو مختلف انداز میں روکا جا سکتا ہے۔

☆ جگر کا کینسر

یہ کینسر ایسے مریضوں کو بہت ہوتا ہے۔ جو جگر کی بی وائرس انفیکشن سے یرقان میں مبتلا ہوں اگرچہ یہ بیماری بذات خود خطرناک ہے۔ لیکن بعد میں پیدا ہونے والا جگر کا کینسر تو بہت زیادہ خطرے کا حامل ہوتا ہے۔ ان دونوں سے بچنے کے لیے ٹیکے بھی موجود ہیں جن کے لگانے سے بچاؤ ہو سکتا ہے۔

☆ جلد کا کینسر

اس کینسر میں الٹراوائلٹ یا بالائے بنفشی روشنی ایک بڑی وجہ ہے اس سے بچنے کا طریقہ یہ ہے کہ تیز دھوپ اور روشنی سے بچا جائے۔ خاص طور پر دوپہر کے وقت بچنا بہت ضروری ہے اس پر ان افراد کو خاص توجہ دینی چاہیے جو اپنی جلد میں دھوپ کثرت سے لیتے ہیں۔

☆ پیشے والے کینسر

تابکار شعاعوں میں کام کرنے والے لوگوں میں مختلف قسم کے کینسر عام ہوتے ہیں۔ ان کو ایسی تدابیر کرنی چاہئیں جن سے ان کے جسم میں داخل ہونے والی شعاعوں کے تابکار اثرات کم سے کم ہوں وہ جسم پر ان اثرات کو ناپنے والے آلات پہنیں۔ ایسی ادویات جن سے کینسر پیدا ہو سکتا ہے۔ انہیں استعمال کرتے وقت نرسوں، ڈسپنسروں اور ڈاکٹروں کو احتیاط کرنی چاہیے۔ ایسبسٹاس کے استعمال میں بھی احتیاط کرنا لازم ہے۔

☆ خوراک اور کینسر

خوراک میں احتیاط سے عورتیں چھاتی کے کینسر اور دونوں جنسیں بڑی آنت، معدہ، پراسٹیٹ، بچے دانی، خوراک کی نالی اور جگر کے کینسر سے بچ سکتی ہیں۔

☆ وراثت

بہت سارے کینسرز میں وراثت کا رول موجود ہے۔ ان خاندانوں میں باقی افراد کا معائنہ اور چیک اپ ضروری ہے اس سے بیماری آغاز میں پکڑی جا سکتی ہے۔

☆ جلد تشخیص اور سکریننگ

کینسر کی جلد تشخیص یا سکریننگ سے یہ فائدہ ہوتا ہے کہ بیماری اس وقت پکڑی جاتی ہے جب اس سے وابستہ تکالیف پیدا نہیں ہوئی ہوتیں۔ یوں بروقت علاج سے شفایابی یقینی ہوتی ہے۔ مندرجہ ذیل بیماریوں کے علاج میں سکریننگ بہت اہم رول رکھتی ہے۔

☆ چھاتی کا کینسر

وہ عورتیں جن میں چھاتی کا کینسر پیدا ہونے کے خدشات بہت زیادہ ہوں ان کی کریننگ یا جلد معائنہ بہت ضروری ہے جس میں درج ذیل امور پیش نگاہ رہیں۔

ماہانہ ایام کے بعد چھاتی کا ذاتی معائنہ۔

چھاتی کا سالانہ ڈاکٹری معائنہ۔

چھاتی کا ایکسرے۔

☆ بچے دانی کا کینسر

ان عورتوں میں بچے دانی کے منہ کا کینسر زیادہ ہوتا ہے جن کی شادی جلد کر دی گئی ہو بچے زیادہ ہوتے ہوں اور غریب گھرانہ ہو۔ ان میں رحم کا پیپ ٹیسٹ کرانا چاہیے۔ ویسے یہ ٹیسٹ ہر شادی شدہ عورت کو ہر تین سال کے بعد کرانا چاہیے۔

☆ بڑی آنت کا کینسر

بعض گھرانوں میں آنت کی مختلف بیماریاں بڑی آنت کے کینسر کو جنم دیتی ہیں۔ ان میں درج ذیل ٹیسٹ ضروری ہیں:۔

پاخانے میں خون کی موجودگی کا ٹیسٹ۔

خون میں خاص رطوبت کا ٹیسٹ وغیرہ۔

☆ جلد کا کینسر (میلانوما)

پورے جسم کی جلد کا بذات خود معائنہ۔

پورے جسم کی جلد کا سالانہ ڈاکٹری معائنہ۔

☆ پھیپھڑے کا کینسر

سگریٹ نوشی کرنے والوں میں 45 سال کی عمر میں چھاتی یعنی پھیپھڑوں کا ایکسرے۔

☆ **پراسٹیٹ کا کینسر**

یہ 50 سال سے زیادہ عمر کے لوگوں (مردوں) میں ہوتا ہے درج ذیل ٹیسٹ کرائے جائیں:-

پراسٹیٹ کا معائنہ سالانہ۔

خون میں کینسر کی موجودگی کا ٹیسٹ۔

☆ **جگر کا کینسر**

جن لوگوں دجگر کے بی وائرس کا عارضہ ہوا ہو، وہ اس کینسر کے لیے خون کا خاص ٹیسٹ کرائیں۔

☆ **معدے کا کینسر**

معدے کا معائنہ۔

☆ **منہ اور گلے کا کینسر**

جو لوگ سگریٹ نوشی اور مشروبات کا باقاعدہ استعمال کرتے ہوں انہیں منہ اور گلے کا باقاعدہ ڈاکٹری معائنہ کرانا چاہیے تاکہ جلد تشخیص ہو سکے۔

☆ **تشخیص**

بعض لوگ تو ایسے ہیں جو یہ سمجھتے ہیں کہ انہیں ڈاکٹر کے پاس صرف اس صورت میں جانا چاہیے جب انہیں کوئی تکلیف ہو جیسے درد یا خون کا بہنا۔ ظاہر ہے اگر ہم اپنے ہاں کینسر کے مرض کے صحیح وقت پر تشخیص چاہتے ہیں تو ہمیں اپنے اردگرد معاشرے میں کینسر کے متعلق وافر علم فراہم کرنا ہوگا۔ ایسا کرنا طب سے تعلق رکھنے والے سب لوگوں کا فرض ہے۔

جب مریض طبیب کے پاس پہلی دفعہ جاتا ہے۔ تو اس طبیب کا کوالیفائڈ ہونا اور کینسر کے بارے میں بنیادی علم رکھنا بہت ضروری ہے اس مرحلے میں جسم کے اندر چھوٹے سے چھوٹا کینسر یعنی آدھے سے ایک سینٹی میٹر تک بھی تشخیص آلات سے پکڑا جا سکتا ہے۔

تشخیص میں مریض کی ہسٹری پوری توجہ کیساتھ لی جائے اکثر مریض بہت سی باتیں بھول جاتے ہیں جنہیں اگلوانا بہت ضروری ہے۔ مریض کے خاندان، اس کے رہن سہن، عادات پیشے، ازدواجی زندگی کی بھی بہت اہم باتوں کا پتہ چلتا ہے۔

مریض کے معائنے سے ایسی چیزیں بھی سامنے آسکتی ہیں جو اس نے ہسٹری میں نہ بتائی ہوں نیز اس کی تکالیف کے اصلی اور نفسیاتی یا نقلی ہونے کا پتہ چلتا ہے۔

تشخیصی ٹیسٹ جو کینسر کے لیے ضروری ہیں:-

☆ خون کے مختلف ٹیسٹ۔

☆ **پیشاب کے ٹیسٹ**

مختلف قسم کے ایکسرے جن میں چھاتی کا ایکسرے بالعموم ضروری ہوتا ہے ضرورت ہو تو ٹوموگرافی یا سی ٹی سکین بھی کرنا چاہیے۔

☆ **ایم، آئی، آر**

ایک نیا تشخیصی طریقہ ہے جو سی ٹی سکین سے بہتر ہے۔

☆ **الٹراساؤنڈ**

اس تشخیصی طریقہ کی اپنی افادیت ہے بعض موقع پر اس کے نتائج بڑے اچھے ہوتے ہیں۔

☆ **ریڈیو آئسوٹوپ سکین**

ہڈیوں اور جگر اور دوسرے اعضا کے مختلف سکین کرائے جاتے ہیں۔

☆ **اندرونی اعضا کا نالی کے ذریعے معائنہ**

یہ ایک خاص قسم کی نالی کے ذریعے کیا جاتا ہے یوں براہ راست اس جگہ کی تصویر اور اکثر بائیوپسی بھی لی جا سکتی ہے۔

☆ **رطوبتوں کا ٹیسٹ**

جسم کے مختلف اعضاء کی رطوبتوں میں موجود کینسر کے سیلوں کی موجودگی سے اس مرض کا اندازہ لگایا جاتا ہے۔

☆ **بائیوپسی**

مختلف طریقوں سے جسم کے کسی بھی حصہ سے کچھ ٹکڑا لے کر چاہے وہ معمولی سوئی سے

ہو یا بڑے آپریشن سے اس میں موجود کینسر کے ذرات کی موجودگی کا اندازہ کیا جاتا ہے

☆ ہڈی کے گودے کا معائنہ

خون کے کینسر کے مریض میں یہ ٹیسٹ بڑی اہمیت رکھتا ہے۔

☆ حیاتیاتی نشانیاں (بائیولوجیکل مارکرز)

کینسر کے شروع میں پیدا ہونے والی حیاتیاتی نشانیوں کے ذریعے بھی اس کی تشخیص کی جاتی ہے۔اس کے لیے چند ٹیسٹ کرنے پڑتے ہیں۔

☆ تشخیص میں تاخیر

تشخیص میں دیری کینسر کے علاج اور مثبت نتائج میں کمی کا باعث بنتی ہے۔اس کی تشخیص میں جتنی جلدی ہوگی علاج اتنا ہی مکمل ہوگا **100** فیصد تک۔اس میں دو باتیں اہم ہیں مریض کا اس بیماری کے بارے میں لاعلم ہونا بہت بڑی رکاوٹ ہے کینسر کے حوالے سے لوگوں کی تعلیم ہی اس مشکل کا حل ہے طبیب کا سرطان کے متعلق صحیح اور مکمل اور تازہ علم ہونا بھی اچھے علاج کی ضمانت ہے۔بعض طبیب علم ہونے کے باوجود تصویر کا تاریک رخ دیکھنے کے عادی ہوتے ہیں اور مریض یا لواحقین سے حوصلہ افزاء بات نہیں کرتے۔ترقی یافتہ ملکوں میں ان دو امور پر توجہ دینے سے **50** فیصد مکمل شفا کی ضمانت حاصل ہوگئی ہے۔

سٹیجنگ

تشخیص کے بعد دوسرا بڑا مرحلہ کینسر کے پھیلاؤ کی پیمائش ہے جو بہت اہمیت رکھتی ہے۔علاج کے طریقے اور ان کا صحیح استعمال اس کے بعد ہی موثر ثابت ہو سکتے ہیں یعنی اگر بیماری اپنی اصلی جگہ سے پھیل چکی ہے تو بنیادی جگہ پر بائیوپسی کے سوا بڑے آپریشن کا کوئی فائدہ نہیں تاہم طریقہ علاج استعمال کرنے سے پہلے یہ اندازہ کرنا بھی ضروری ہوتا ہے کہ اس علاج سے کتنے اچھے نتائج برآمد ہوں گے۔

ایک ہی قسم کے کینسر کے مختلف مریضوں میں مختلف طریقہ علاج یا ان کا ملاپ ہو سکتا ہے۔اچھے نتائج حاصل کرنے کے لئے سٹیجنگ بہت ضروری ہے۔بعض مریض میں بظاہر بنیادی جلد کے کینسر کے علاوہ مرض کا پھیلاؤ تشخیصی ٹیسٹ سے بھی نظر نہیں آتا۔حالانکہ اس کے جسم کے ذرات دوسرے حصوں میں موجود ہوتے ہیں اس صورت میں اضافی علاج یعنی کیموتھراپی

دا سرے علاج کیے جائیں تو بعد میں پریشانی نہیں ہوتی اور نتائج بہت مفید ہوتے ہیں۔ اکثر تشخیصی ٹیسٹ کینسر کے ایک سینٹی میٹر سے چھوٹے ٹکڑے کو نہیں دیکھ سکتے جبکہ اتنے چھوٹے ٹکڑے میں کم از کم ایک ارب سرطانی ذرے ہوتے ہیں یہ تعداد خاصی زیادہ ہے اسے اس حد تک کم کرنا ضروری ہوتا ہے کہ اکیلا جسم کا دفاعی نظام ہی کینسر کو ختم کر دے۔ مریض کی بیماری کو سٹیج کرنے کے مختلف طریقے ہیں۔ اصل مقصد گروپ بندی ہے تاکہ پرانے اور آنے والے وقتوں میں مختلف طریقہ علاج کا براہ راست موازنہ کیا جاسکے۔

علاج کے اصول اور ضوابط

کینسر کی تقریبا **250** سے زائد اقسام ہیں۔ان کا پھیلاؤ، انکی ساخت، طریقہ علاج اور نتائج سب مختلف ہیں۔اکیلے ایک معالج کے لئے صحیح نتائج کا حصول مشکل ہوتا ہے ایک ٹیم کی شکل میں علاج ضروری ہوتا ہے یعنی مختلف طریقہ علاج کے لوگوں کا ایک ساتھ ملاپ جیسا کہ اضافی طریقہ علاج کے بارے میں ذکر ہوا ضروری ہے پرانے نتائج سے یہ بات سامنے آتی ہے کہ ان مریضوں میں جنہیں ایک طریقہ علاج سے گزرنے کے بعد مکمل آرام کی ضمانت دی گئی تھی۔دوبارہ کینسر پیدا ہوگیا۔

ہمارے ہاں تکلیف دہ بات یہ ہے کہ ایک دوسرے کے ساتھ کام کرنا توہین سمجھتے ہیں۔ پھر یہاں کینسر سپیشلسٹ کے نام سے پہچانے جانے والے لوگ حقیقا سپیشلسٹ نہیں ہوتے۔اس سے نتائج میں فرق آجاتا ہے۔ٹیم کی موجودگی میں بڑا کردار اس ڈاکٹر کا ہوتا ہے جسے کینسر کے مختلف طریقہ علاج میں زیادہ سے زیادہ علم ہو۔

کینسر کا علاج دو بڑے مقصدوں کے تحت کیا جاتا ہے۔

1۔مکمل علاج

اس میں کینسر مکمل طور پر ختم ہو جاتا ہے اور علاج کے بعد مریض کی حالت ایسے انسان جیسی ہوجاتی ہے کہ جسے کینسر کا عارضہ ہوا ہی نہ ہو۔

2۔نامکمل علاج

ایسے مریض میں اگرچہ پہلے والی صورت حال پیدا نہیں کی جاسکتی۔مگر مندرجہ ذیل فائدے حاصل ہوسکتے ہیں۔

ا۔ مریض کی بقایا زندگی میں اضافہ

ii- مریض کی تکالیف میں خاتمہ

iii- بہتر زندگی کی ضمانت

کینسر کی جراحی

عرصہ قدیم سے یہ علاج استعمال ہوتا رہا ہے۔ چونکہ یہ طریقہ علاج اکثر مریضوں کے لیے مکمل ثابت نہیں ہوتا اس لیئے دوسرے طریقہ علاج ایجاد ہوئے۔ سرجری یا جراحی صرف ایک خاص جگہ تک محدود ہوتی ہے۔ جو کینسر ایک جگہ سے باہر پھیل گیا ہو اس طریقہ علاج سے اس کا کچھ دفعہ نہیں ہوسکتا ہاں اگر اس جگہ سے مکمل کینسر نکال دیا گیا ہو اور دوسری جگہ ایک بھی کینسر سیل نہ ہو تو علاج اس طریقے ہی سے مکمل ہے۔ لیکن ایسے مریض نہ ہونے کے برابر ہوتے ہیں۔ مختلف جدید طریقوں سے جراحی کے نتائج کو مکمل بنانے کی کوشش کی جاتی ہے۔

مکمل علاج ہونے کے علاوہ بھی اکثر آپریشن کئے جاتے ہیں مگر ان کا مقصد اور ہوتا ہے۔ بعض اوقات آپریشن قبل از وقت یعنی کینسر کی ممکنہ پیدائش سے قبل کیا جاتا ہے۔ تاکہ سرطانی رسولی جہاں اس کا امکان ہو وہاں سے نکال دی جائے۔

دوسرے تشخیص کے لئے آپریشن کیا جاتا ہے جو معمولی بھی ہوسکتا ہے اور بڑا بھی، تیسرے کسی فوری تکلیف کو دفع کرنے کے لئے بھی آپریشن کی ضرورت پیش آتی ہے۔ چوتھے کینسر کے دوسرے طریقہ علاج کے ساتھ اچھے نتائج لینے کے لئے آپریشن کیا جاتا ہے یوں آپریشن میں رہ جانے والی کمی دوسرے طریقے سے دور کرلی جاتی ہے۔ سرجری کے کچھ نئے طریقے بھی ہیں جن میں ٹھنڈک یا بجلی کے ذریعے متاثرہ حصے کاٹ دیئے جاتے ہیں۔

ریڈیو تھراپی

کینسر کے علاج میں تابکار شعاعوں کا استعمال 1930ء سے شروع ہوا جب قدرتی ریڈیم اس علاج میں استعمال کیا گیا۔ شروع میں ریڈیم کینسر زدہ جگہ پر لگا دیا جاتا تھا۔ 1950ء میں کوبالٹ اور سیزیم اس مقصد کے لئے استعمال کئے گئے۔ جیسے جیسے سائنس نے ترقی کی شعاعوں اور الیکٹرانوں کے استعمال سے تابکار شعاعیں بنائی گئیں۔ جو آج کل لائنر ایکسیلریٹر (Linear Acceleration) سے پیدا کی جارہی ہیں۔ کوبالٹ بھی ان شعاعوں کے لئے استعمال کیا جارہا ہے۔

کینسر کے بڑے حصوں کو ختم کرنے کے لیے عموماً چھ سے ساڑھے سات ہزار سینٹی گریڈ حدت کی بجلی لگائی جاتی ہے۔ ایسے حصے جہاں بظاہر کینسر کے ذرات نظر نہ آرہے ہوں لیکن شک ہو، وہاں پانچ ہزار سینٹی گریڈ کی بجلی کافی ہوتی ہے۔ عموماً بجلی ایک ہزار فی ہفتہ کے حساب سے یا 200 سینٹی گریڈ روزانہ۔ بجلی کینسر سیل کے مرکزے (نیوکلیس) یا دماغ کو تباہ کردیتی ہے۔ یوں سیل بھی تباہ ہوجاتا ہے ایسی ادویات بھی استعمال کی جاتی ہیں جن سے کینسر کے ذرے بہت زیادہ تباہ ہوجاتے ہیں۔ مگر دوسرے نارمل ذرے بچ جاتے ہیں۔ بجلی تنہا، آپریشن سے پہلے اور بعد میں بھی استعمال ہوتی ہے اور بعض اوقات کیموتھراپی کے ساتھ بھی آزمائی جاتی ہے۔

کیموتھراپی

☆ بعض کینسر ایسے ہیں جو شروع ہی میں پھیلے ہوتے ہیں یا وہ ایک جگہ کے بجائے بہت سی جگہوں سے ایک ساتھ پیدا ہوتے ہیں۔ ان میں خون یا غدودوں کے کینسر عام ہیں۔ یہ وہ کینسر ہیں جو سرجری یا ریڈیو تھراپی سے قابل علاج نہیں ان میں ایسے علاج کی ضرورت ہوتی ہے جو جسم میں پھیلے ہوئے کینسر کے تمام ذروں کو متاثر کرے۔ کیموتھراپی سرطان کے تقریباً 5 فیصد مریضوں کو مکمل طور پر شفایاب کردیتی ہے۔ پچھلے کچھ سال سے کیموتھراپی کی سائنس نے بہت ترقی کی ہے اسے زیادہ تر دوسرے علاج کیساتھ ملا کر آزمایا جاتا ہے۔ اس کا اصل مقصد جسم میں ان دیکھے کینسر کے ٹکڑوں کو ختم کرنا ہے۔

آج کل کیموتھراپی سرجری اور ریڈیو تھراپی سے پہلے دی جاتی ہے تاکہ سرطان کے سائز میں کمی ہو اور آپریشن یا ریڈیو تھراپی تھوڑی جگہ میں ہو۔ بعض دفعہ کینسر کے مریضوں کی عمر میں اضافے کے لیے بھی اسے استعمال کیا جاتا ہے۔ کیموتھراپی اسی طرح اثر کرتی ہے جس طرح اینٹی بائیوٹک دواؤں کے خلاف اپنے اندر قوت مدافعت پیدا کرلیتے ہیں۔ اسی طرح کیموتھراپی کے خلاف بھی سرطانی ذرے قوت مدافعت پیدا کرلیتے ہیں اور کینسر ختم نہیں ہوتا۔ یہ زیادہ اس وقت ہوتا ہے جب کوئی اناڑی، جو اس شعبہ کو نہ جانتا ہو، کیموتھراپی استعمال کرے۔

کیموتھراپی کی مختلف ادویات اکثر ملا کردی جاتی ہیں اس طرح سرطانی خلیات مارنے کے مختلف طریقے یکجا ہوجاتے ہیں۔ یہ ادویات مختلف طریقوں سے دی جاتی ہیں۔ کہیں ورید سے اور کہیں کسی اور چیز میں ملا کر۔ کیموتھراپی کے بعض نقصانات بھی ہیں جو عارضی ہوتے ہیں۔ مثلاً تے آنا یا بالوں کا اتر جانا۔

کیموتھراپی کی وجہ سے 20 فیصد لوگوں کا مکمل علاج ہوجاتا ہے۔ دوسرے 20 فیصد کی زندگی خاصی لمبی ہوجاتی ہے مزید 20 فیصد کے مرض میں کچھ فرق پڑتا ہے۔ بقایا 40 فیصد میں ناکامی ہوتی ہے۔ بچوں کے کینسر میں اس طریقہ علاج کے بہت اچھے نتائج سامنے آرہے ہیں۔

☆ ہارمون تھراپی

جسم کے اندر ہارمون بنانے والے اعضا کے فعل میں تبدیلی سے کینسر پر مرتب ہونے والے اثرات کا ایک سو سال پہلے ہی اندازہ ہو گیا تھا۔ اور اس تبدیلی کو علاج کے لیے استعمال کیا گیا تقریباً دو تہائی پراسٹیٹ کینسر کے مریض اور ایک تہائی چھاتی کے کینسر کے مریض اس طریقہ علاج سے مستفید ہوتے ہیں خول کے کینسر، نیز غدوددں، بچے دانی بیضہ دانی اور گلے کے مریض اس طریقے سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں ۔ اس علاج میں یا تو ہارمون بنانے والے کی عضو کو ٹارگٹ بنا کر ختم کیا جاتا ہے یا پھر ہارمون جیسے اجزاء جسم میں داخل کیے جاتے ہیں۔ اس میں اکثر عورتوں کی بیضہ دانی اور مردوں کے ٹیسٹیکل (خصیے) نکال دیئے جاتے ہیں۔ تاہم سائنس کی ترقی سے ایسے اجزاء دریافت ہو چکے ہیں جن کی بدولت ان اعضا کو نکالنے کی ضرورت نہیں یہ اجزاء خود بخود ان اعضا کو نکالے بغیر بے کار کر دیتے ہیں۔

☆ ١ نوتھراپی (دفاعی نظام)

امیونوتھراپی جسمانی دفاعی نظام پر اثر انداز ہو کر کینسر کو متاثر کرنے کا طریقہ علاج ہے۔ دراصل کینسر کا آغاز یا بعد میں پھیلاؤ اس نظام میں تبدیلی یا خرابی کی وجہ سے ہوتا ہے۔ گویا اس نظام کو اگر دوبارہ ٹھیک کر دیا جائے تو کچھ نہ کچھ اچھے نتائج مل سکتے ہیں۔ یہ علاج مختلف طریقوں سے کیا جاتا ہے۔ ایسے اجزاء بھی بنائے گئے ہیں جو براہ راست کینسر کے خلیات کو ٹارگٹ بنا کر تباہ کر دیتے ہیں۔ آج کل کوشش ہو رہی ہے کہ گائیڈ ڈ منرال کی طرح کیموتھراپی کو امیونوتھراپی کے ساتھ ملا کر کینسر کے ذرات کو ختم کیا جائے۔

☆ ثانوی علاج

کینسر کے علاج میں اوپر دیئے گئے طریقوں کے علاوہ مزید تدابیر اختیار کرنی ضروری ہیں۔

☆ خوراک کی احتیاط

کینسر کے مریض میں وزن کم ہو جاتا ہے وزن کی یہ کمی اور کمزوری اس مریض کے علاج میں اور علاج کے علاوہ مثبت یا منفی اثرات پیدا کر سکتی ہے۔ جب کینسر کا علاج کیا جاتا ہے تو کھانے پینے میں بھی فرق آ جاتا ہے۔ یعنی کینسر کے مریض کو خوراک خصوصاً اچھی خوراک کی اشد ضرورت ہوتی ہے۔ اور اسے منہ، خون یا کسی اور طریقے سے دیا جا سکتا ہے۔

☆ خون کا استعمال

کینسر کے مریض میں خون کی کمی ہو جاتی ہے۔ چاہے وہ خون کی نالی پھٹ جانے، خون کے استعمال ہو جانے یا کینسر کے ہڈیوں کے گودے میں پھیل جانے سے ہو ان مریضوں کو جن میں خون کے تمام اجزاء کی کمی ہو خون کی ڈرپ لگائی جاتی ہے۔ جن مریضوں میں خون کی کمی ہو جاتی ہے انہیں وہ اجزاء خون سے حاصل کر کے دیئے جاتے ہیں

☆ کینسر کا درد

کینسر کا درد بعض اوقات مریضوں کو شدت سے ہونے لگتا ہے اس کا علاج ادویات کے علاوہ چھوٹے یا بڑے آپریشن سے بھی کیا جاتا ہے۔ کوشش کی جاتی ہے کہ ان ادویات سے نشہ کم سے کم ہو۔ لیکن ضرورت کے مطابق ہر قسم کی دوا دی جائے یہ ادویات کسی بھی طریقے سے دی جا سکتی ہیں۔

☆ انفیکشن

کینسر کے مریض میں عفونت یا انفیکشن عام لوگوں کی نسبت بہت زیادہ ہوتی ہے۔ کینسر کے علاج سے عفونت کے بڑھ جانے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ ایسے مریضوں میں انفیکشن کا فوری علاج ضروری ہوتا ہے کیونکہ جسمانی مدافعت تو پہلے سے کم ہو چکی ہوتی ہے

ترقی یافتہ ملکوں میں کینسر کے مریض کو علاج کے دوران ایسی جگہ پر رکھا جاتا ہے جہاں انفیکشن کا کم سے کم اندیشہ ہو، آنے جانے والوں پر مکمل پابندی ہوتی ہے۔

☆ کینسر کے علاج کے نئے طریقے

نظری عمل میں تبدیلی:۔

اس سے اب تک خون غدوددں، پستان گردے اور مثانے کے کینسر کا علاج کرنے میں پیش رفت ہوئی ہے۔

☆ گرمی (زیادہ درجہ حرارت)

زمانہ قدیم میں دیکھا گیا کہ کینسر کے مریض میں زیادہ بخار کے بعد کینسر کی بیماری میں کمی ہو جاتی تھی اس لیے پرانے سائنس دان کینسر کے مریض کو بخار میں مبتلا کر کے کچھ فائدہ اٹھاتے تھے۔ جدید ریسرچ نے اس کی تائید کی ہے اب کینسر والے حصہ کو درجہ حرارت بڑھا کر اکیلے یا ریڈیو تھراپی یا کیموتھراپی کے ساتھ ملا کر بہتر نتائج حاصل کئے جا رہے ہیں۔

☆ تابکاراثر میں تبدیلی

ایسی دوائیں جو تابکاراثر میں کمی یا بہتری لاسکتی ہیں انہیں استعمال کر کے کینسر زدہ حصے میں زیادہ تباہی اور نارمل حصے کو بچانے کی کوشش کی جاتی ہے۔

☆ فوڈائمیک تھراپی

اس میں ایسے کیمیکل استعمال کیے جاتے ہیں جو روشنی جذب کر کے ایسی تبدیلی لے آتے ہیں جس سے یا تو سرطانی رسولی کی تباہی میں مدد ملتی ہے یا جب روشنی پڑتی ہے تو وہ چمک اٹھتے ہیں۔ جس سے ان کی موجودگی کا پتہ چلتا ہے رسولی ایسے کیمیکل کو جذب کر لیتی ہے روشنی اس جگہ ڈالی جاتی ہے، جہاں شک ہو تو وہ خلئے چمکنے لگتے ہیں۔ اس طرح ٹیومز (رسولی) کی موجودگی کی تشخیص ہو جاتی ہے۔ جو دوسرے طریقوں سے شاید ناممکن ہو علاوہ ازیں ایسے کیمیکل بھی ہیں جو اس روشنی کے اثر سے سرطانی خلیات میں ایسی تبدیلی لے آتے ہیں۔ جو ان کی موت کا باعث بنتی ہے اس علاج سے سانس کی نالی، خوراک کی بالائی نالی، معدہ السبر اور گردن کا کینسر قابل علاج ہوتے ہیں۔

☆ ایٹمی ذرات کی شعاعیں

ایکسرے شعاعوں کے علاوہ ایٹم کے ذرات یعنی الیکٹران، پروٹان اور نیوٹران علیحدہ علیحدہ ایک شعاع کی صورت میں استعمال کر کے کینسر کا علاج کیا جاتا ہے۔

☆ دوران آپریشن ریڈیوتھراپی

آپریشن کے بعد اگرچہ بظاہر ٹیومر نکال دی جاتی ہے مگر وہاں سرطانی خلئے موجود ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ اب اگر براہ راست اس جگہ تابکار شعاعیں گزاری جائیں تو اچھے اور براہ راست نتائج کی توقع ہوتی ہے یہ طریقہ معدے اور لبلبے، بڑی آنت، مثانے اور بچے دانی کے منہ کے کینسر میں آزمایا گیا ہے۔

☆ نالی (کیتھیسٹر) کا استعمال

نالی کے ذریعے کینسر کی ادویات تابکار مادہ یا دوسرے اجزاء کینسر کی جگہ پہنچا دیے جاتے ہیں اس طرح کینسر زدہ حصے کو زیادہ سے زیادہ نقصان پہنچا کر سرطانی خلیات تباہ کیے جاتے ہیں۔ بعض اوقات کیموتھراپی ادویات دے کر نالی بند کر دی جاتی ہے۔ اور کینسر ختم ہو جاتا ہے۔ اس طریقے سے جگر، ہڈیوں، مثانے، بچہ دانی کے منہ اور دماغ کے کینسر کا علاج کیا جاتا ہے۔

☆ ہڈیوں کے گودے کا استعمال

سرطان اور بعض دیگر امراض کے علاج میں ہڈیوں کے گودے کی حالت اتنی نازک ہو جاتی ہے۔ کہ یا تو مریض ختم ہو جاتا ہے۔ یا علاج کے راستے میں رکاوٹ کھڑی ہو جاتی ہے۔ معالج اتنی دوا استعمال نہیں کر سکتے جس سے ٹیومز کو ختم کر سکیں۔ زمانہ جدید میں ہڈی کا گودا تندرست آدمی سے نکال کر مریضوں کو دیا جاتا ہے۔ بعض اوقات خود مریض اچھی حالت میں اپنا گودا نکال کر جمع کرا دیتا ہے جو بعد میں اسی کے کام آتا ہے۔

☆ لیزر کا استعمال

کینسر کے مریض کا آپریشن لیزر شعاعوں سے بھی کیا جاتا ہے اس سے خون کم ضائع ہوتا ہے اور آپریشن بہت صفائی سے ہوتا ہے۔

(اردو ڈائجسٹ فروری 1993ء)

چاقو

غذائیات

نسخہ ہے تو حیرت انگیز......لیکن اسے آزمانے میں آپ ہی کا بھلا ہے۔

جدید ترین معلومات:۔

بھائیوں کی ہم آہنگی میں ان کی گفتگو بڑی ہی خوفناک تھی۔ چاقو کا لفظ سنتے ہی میں ٹھٹھکی اور میرے ہاتھوں میں چائے کے برتن کھنک کر رہ گئے۔ بھائی فوراً باہر آیا اور چائے کے برتن تھام کر اندر چلا گیا اس کا دوست ارشد اندر بیٹھا تھا۔ چند منٹ بعد میں پھر ڈرائنگ روم کے چھوٹے دروازے کے پاس گئی تو میرا بھائی کہہ رہا تھا۔

اگر اب دفعہ بھی تم نے چاقو خرید کر مجھے نہ دیا تو پھر میں اور یوسف مل کر تمہاری چربی نکال دیں گے۔

''یوسف تیز ہو تم، امجد کو یاد ہوگا میں ارادے کا بڑا پکا ہوں کچھ نہیں کر سکوں گا۔''

مجھے امی کے پیر چلنے کی آواز آئی تو میں گھبرا کر دروازے سے ہٹ گئی وہ مجھے دیکھ لیتیں تو کہتیں کہ تم یہ کن سوئیاں لے رہی ہو؟ بڑی بری بات ہے لیکن جو منصوبہ بندی چاقو کے حوالے سے وہ کر رہے تھے اس کے متعلق امی کو نہ بتانا بھی بری بات ہوتی۔ میں نے امی کو بتایا تو انہوں نے کہا ''میں تو کئی دفعہ کہہ چکی ہوں کہ ان موٹوں کی یاری چھوڑ اور کچھ پڑھا لکھا کر...... مگر وہ کہتا ہے کہ موٹے کوئی پڑھنے لکھنے سے منع کرتے ہیں۔''

ارشد کا سارا خاندان موٹا ہے ہم انہیں موٹے ہی کہتے ہیں۔ ارشد، یوسف اور امجد آپس میں بھائی ہیں، انہی کا ذکر بھائی ارشد کی گفتگو میں آیا تھا۔ وہ چوبرجی میں بھی ہمارے ہمسائے تھے اور اقبال ٹاؤن میں بھی ہمارے قریب ہی رہتے ہیں ہمارے دونوں گھرانوں کے مابین اچھے تعلقات استوار ہیں۔ والدین کے والدین سے لڑکوں کے لڑکوں سے اور لڑکیوں کے لڑکیوں سے دوستانہ روابط ہیں۔ لڑکے تو آپس میں ملتے رہتے ہیں لیکن موٹوں کی ماں اور لڑکیاں اپنے موٹاپے کی وجہ سے کمتری کے احساس میں مبتلا ہیں، وہ ہمارے گھر کم ہی آتی ہیں لیکن ان کے لڑکے جب ہمارے گھر آتے ہیں تو ڈھٹائی سے چائے کے ساتھ ہی کچھ کھانے کو مانگتے ہیں اگر کھانے کا وقت ہو تو یہ

کھانا بھی کھا کر جاتے ہیں، اب یہ موٹا اندر بھائی کے پاس بیٹھا تھا اپنے ایف اے (FA) میں فیل ہونے کا دکھڑا رونے آیا تھا، نہ جانے چاقو سے کیا کرنے کی ہمت نہیں کر پا رہا۔

جب وہ چلا گیا تو اس نے بھائی سے پوچھا کہ وہ چاقو کی کیا بات کر رہے تھے، بھائی سر سے مکر گیا اس کا کہنا تھا کہ اس نے ایسی کوئی بات ہی نہیں کی جس میں چاقو کا ذکر آتا ہو، لیکن جب میں نے ان کی ساری گفتگو دہرائی تو بھائی قہقہہ لگا کر ہنسا اور کہنے لگا کہ اس نے ایک نئی کتاب پڑھی تھی ''فوڈ سکینڈل'' اور وہ اس کے حوالے سے موٹے کو موٹاپے کا علاج بذریعہ چاقو بتا رہا تھا۔

چاقو سے موٹاپے کا علاج کیسے ہوتا ہے، اسے میں بعد میں بتاؤں گا، پہلے فوڈ سکینڈل'' کی بات کر لی جائے تو بہتر ہے۔

''فوڈ اسکینڈل'' قومی صحت اور خوراک پر فنی زبان میں لکھی ہوئی وہ کتاب ہے جس میں برطانوی پارلیمنٹ کی قائم کردہ کمیٹی کی رپورٹ آسان زبان میں ''پوسٹ مارٹم'' کہا گیا ہے۔ نیکنے (NECNE) یعنی نیشنل ایڈوازری کمیٹی آن نیوٹریشن ایوکیشن 1979ء میں قائم کی گئی اور 1981ء میں اس نے اپنی رپورٹ مرتب کی، اسے سکینڈل اس لیے قرار دیا گیا کہ اس کو عام لوگوں سے چھپایا گیا۔ پارلیمنٹ میں جب بھی اس کی بازگشت سنائی دیتی، چندروز شور مچاتا لیکن فنی زبان میں ہونے کی وجہ سے جلد ہی پریس اس کا پیچھا چھوڑ دیتا۔ پارلیمنٹ میں یہ بھی بتایا گیا کہ اس رپورٹ کی اشاعت ملکی مفادات اور خاص کر کھانے پینے کی اشیاء بنانے والی انڈسٹری کے مفاد میں نہیں۔ وزیر اعظم مسز تھیچر کو جب ملک سنیچر (Milk Santcher) یعنی ''دودھ چھیننے والی'' کہا گیا تو اس وقت بھی پس منظر میں یہی نیکنے رپورٹ تھی۔ (مسز تھیچر نے سکولوں میں بچوں کو دودھ کی سہولت ختم کر دی تھی جو بچوں کی صحت پر منفی اثرات مرتب کر رہی تھی۔)

پوری کتاب کا جائزہ چند صفحات میں لینا مشکل ہے کیونکہ اس میں صحت، امراض، خوراک، رپورٹ پر ردعمل اور سیاست کا ذکر بھی آتا ہے۔ تاہم اس کا مختصر ترین تعارف یہ ہے کہ اس رپورٹ میں مہلک امراض کے متعلق جدید طبی اور سائنسی سوچ کے علاوہ خوراک کے اجزاء سے بحث کی گئی ہے۔ کھانے کی بنیادی اشیاء کا تجزیہ کیا گیا ہے اور کھانے کی مصنوعات میں پائے جانے والے مضر اجزاء کو منظر عام پر لایا گیا ہے، کھانے پینے کی جتنی بھی اشیاء مختلف صورتوں میں دستیاب ہیں ان میں سے اصلی حالت میں ہمیں صرف دودھ، پھل اور سبزیاں ہی ملتی ہیں۔ رپورٹ کہتی ہے کہ مغربی ممالک کی خوراک میں سرخ گوشت، پنیر مکھن، جام، دودھ اور انڈے میں شامل ہیں اور یہ وہ اشیاء ہیں کہ جب انہیں تیاری کے عمل سے گزارا جاتا ہے تو وہ کھانے والوں کی صحت پر منفی اثرات مرتب کرتی ہیں، نفع کمانے کی خاطر اصل اشیاء کو مختلف مزوں میں بدلنا ایک ایسا اسکینڈل

ہے جس میں سرمایہ دار عوام کی صحت کے ساتھ کھیل کر اپنا کاروبار بڑھا رہے ہیں اور حکومتیں غذائی صنعت پر اپنی ملکی معیشت استوار رکھتی ہیں۔

غذا اور غذایت ایک ایسا موضوع ہے جو قومی صحت کا ذمہ دار ہوتا ہے لیکن ڈاکٹر کو اس موضوع پر تعلیم ہی نہیں دی جاتی۔ اگر وہ از خود چاہیں تو اپنی طبی تعلیم مکمل کرنے کے بعد حتمی طور پر غذایت کا کورس کر سکتے ہیں اس سے غذا کے معاملے میں ڈاکٹر کا مشورہ سند نہیں ہوتا۔ برطانیہ ہی میں نہیں، دنیا بھر میں خوراک کے معاملے میں تغافل برتا جا رہا ہے اس کے نتیجے میں جان لیوا بیماریوں میں اضافہ ہوتا جا رہا ہے اور انسانی ہلاکت کی شرح بڑھتی جا رہی ہے۔

1983ء میں جب نیکنے رپورٹ کے چند اقتباسات آسان زبان میں شائع ہوئے تو عوام اور ماہرین نے بھرپور ردعمل ظاہر کیا۔ اخبارات میں قارئین نے اپنے خطوط میں لکھا کہ کیا یہ سب کچھ دورہ دل اور موٹاپے کو کم کرنے کے لیے تو نہیں کیا گیا، کسی نے لکھا کہ خوراک ہی کا کیا دھرا ہے۔ کہ۔ سکاٹ لینڈ میں دس برس کے بچے بھی دل کے دورے کا شکار ہوتے ہیں ایک موٹے شخص نے لکھا ہے کہ اس کا مطلب تو یہ ہوا کہ وہ کچھ نہ کھائے اور بھوکوں مر جائے۔ ایک ڈاکٹر نے لکھا ''کس قدر ظلم کی بات ہے کہ طبی اداروں میں غذائیت کے متعلق کچھ پڑھایا ہی نہیں جاتا۔'' خوراک کی صنعت سے وابستہ لوگوں نے لکھا کہ یہ ان کے خلاف ایک بھونڈی سازش ہے اور یہ اسی کا شاخسانہ ہے کہ دانتوں کی بیماری پھیلنے کے خطرہ کے پیش نظر قذافی نے اپنے ملک میں چینی سے بننے والی تمام مصنوعات کی درآمد اور ساخت پر سخت پابندی لگا کر انہیں سخت نقصان پہنچایا ہے اور مصنوعات کے خلاف مضامین چھاپے اور چھپائے جاتے ہیں، بعض نے یہ بھی کہا کہ خوراک بیماری اور صحت کا باہم کوئی تعلق نہیں۔ پارلیمنٹ میں گرما گرم جھڑپیں ہوئیں اور ایوان کو بتایا گیا کہ یہ کوئی سیاسی نہیں قومی صحت کا مسئلہ ہے اور اس پر سنجیدگی سے غور کرنے کی ضرورت ہے۔ ''ٹائمز'' نے نیکنے رپورٹ کو خوراک کے موضوع پر حرف آخر قرار دیا۔

کچھ اعداد و شمار بھی سامنے آئے مارز لمیٹڈ نامی کمپنی خوراک کو محفوظ کرتی اور جیم اور جیلی بیچتی ہے۔ اس نے **1963**ء میں صرف برطانیہ میں اشتہار بازی پر تین کروڑ چالیس لاکھ پاؤنڈ صرف کیے۔ مغربی ممالک میں شراب بھی خوراک کا ایک حصہ ہے جس سے ہر سال اربوں پونڈ کا نفع کمایا جاتا ہے اس کی وجہ سے سڑکوں پر ہونے والے حادثوں کی شرح باقی تمام حادثات سے زیادہ ہے۔ ہسپتالوں میں شراب نوشی سے مرنے والوں کی شرح بھی بہت اونچی ہے۔ برطانیہ میں تمام تر طبی سہولتوں کے باوجود دل کے مریضوں کی موت کی سالانہ اوسط تعداد دو لاکھ پچاس ہزار ہے۔

نیکنے رپورٹ کے مطابق عوام کی خوراک غیر متوازن ہے، صرف زیادہ کھانے کی وجہ سے

برطانیہ کے چھ فیصد مرد اور آٹھ فیصد عورتیں خطرناک حد تک موٹی ہیں جبکہ موٹاپا خطرناک ہے، خاص طور پر ان خاندانوں کے لیے جن میں ذیابیطس اور بلڈ پریشر کا مرض رہا ہو۔ چینی پر مبنی خوراکیں، مٹھائیاں، ٹافیاں وغیرہ بھی خطرناک موٹاپے کا باعث بنتی ہیں۔ دانتوں کی بیماریوں میں بھی چینی کی مصنوعات کا پورا عمل دخل ہے۔ نمک بلڈ پریشر بڑھاتا ہے، چربی اور چربیلے مادے کولیسٹرول پیدا کرتے ہیں، نشلی اور کیف آور خوردنی مصنوعات جگر اور گردوں کے افعال پر اثر انداز ہوتی ہیں، ان خوردنی بے اعتدالیوں سے اعصابی نظام اور ذہن متاثر ہوتے ہیں۔

نیکنے رپورٹ میں امراض، خوراک اور صحت کے باہم تعلق پر کھل کر بحث کی گئی ہے لیکن اس وقت ہم ''فوڈ سکینڈل'' اور برطانوی سوچ سے نہیں پاکستانی سوچ سے دیکھ رہے ہیں، ہمارے سامنے اپنے عوام کی عادات بھی ہیں اور خوراک بھی ہم اس رپورٹ کی روشنی میں اختصار کے ساتھ اپنے لوگوں کی خوراک کے ضمن میں بعض سفارشات پیش کر رہے ہیں جن پر عمل درآمد قومی صحت کے لیے ازبس ضروری ہے۔

روغنیات اور تیل:۔

گھی، مکھن، چربی اور تیل ہماری خوراک کا اہم جزو ہیں ان کے بغیر کوئی کھانا تیار نہیں ہوتا اور فوڈ انڈسٹری والے اس بات کو اچھی طرح جانتے ہیں، وہ اشتہاروں کے ذریعے ان چکنی مصنوعات کو صحت کا ضامن قرار دیتے ہوئے بیچتے ہیں۔ یہ چکنائیاں کولیسٹرول سے بھری ہوتی ہیں، اور دل کے امراض اور خون کی نالیوں میں رکاوٹ بن کر دوران خون کو متاثر کرتی ہیں۔ لہٰذا سفارش کی گئی ہے کہ:۔

- تلنے کی بجائے بھنی ہوئی اشیا کھائیے۔
- پکانے میں گھی کا استعمال کم سے کم کیجیے۔ اس کی بجائے تیل استعمال کیا جائے۔
- مکھن گھی یا پنیر وغیرہ یا مارجرین وغیرہ کے بغیر کھانا ممکن نہ ہو تو اس کی پتلی سی تہہ لگائیے۔

گوشت اور انڈے:۔

گوشت ہماری خوراک کا اہم جزو ہے بلکہ ہمارے ہاں مہمان داری کی پہچان ہے، گھی میں بھوننے اور مسالحے ڈال کر پکانے سے اس کے مفید اجزا مضر اجزاء میں تبدیل ہو جاتے ہیں، ان کے صحت مندانہ استعمال کی سفارش کی گئی ہے کہ۔

- گوشت کے قتلے باریک بنائیں اور سوختہ کر کے کھائیں۔

- مرغی، پرندے یا مچھلی کا گوشت ہو تو بہتر ہے۔ پکانے سے پہلے ان کی کھال اتار لیجیے۔
- تلنے کی بجائے بھون کر کھائیے۔
- قیمے میں چربیلا گوشت نہ استعمال کیجیے۔
- ہڈیوں کا گودا کولیسٹرول ہے۔ اسے استعمال نہ ہی کریں تو بہتر ہے۔
- دم پخت گوشت سے بھی چربی اتار لیجیے۔
- یخنی کے اوپر تیرتی ہوئی چربی چمچ سے اتار لیں۔
- مچھلی سفید اور موٹی کھائیے اور اسے تیل میں پکائیے۔
- پکی پکائی ڈبوں کی بند مچھلی مت کھائیے۔
- انڈے صرف ہفتے میں تین کھانے چاہئیں۔ یہ کولیسٹرول سے بھرپور ہوتے ہیں۔

روٹی اور اجناس پر مشتمل کھانے:۔

- ایسی روٹی کھائیے جس میں اناج کے اصلی اور پورے اجزاء شامل ہوں، میدے کی روٹی سب سے زیادہ نقصان دہ ہے۔
- کھانے میں دیگر اشیاء کے ساتھ روٹی ضرور کھائیے۔
- گھی لگانا ہو تو روٹی ہلکی سی چپڑ لیجیے
- اناج والی خوراک، چینی اور چربی پر مشتمل خوراکوں سے بہتر ہے۔
- دلیا، چاول، دالیں خوراک کا اہم اور بڑا جزو ہونی چاہئیں۔
- ابلا ہوا اناج اچھی خوراک ہے لیکن مرچ مسالے کم سے کم ڈالیے۔
- بسکٹ اور کیک کا کم سے کم استعمال کیجیے۔
- سبزی یا سفید گوشت کے سینڈوچ مناسب خوراک ہیں۔

نمک:۔

- نمک کا استعمال کم سے کم کیجیے۔ ذائقے کی خاطر نمک کا نعم البدل لیموں اور مسالا ہو سکتا ہے۔
- کھانے میں بھی نمک کم استعمال کیجیے۔
- کھانے کی میز سے نمک دانی اٹھا دیجیے۔
- مہر بند ڈبوں میں ملنے والی خوراک کا لیبل پڑھ لیجیے، نمکین اشیا خرید یے نہ کھائیے۔
- بچوں سے اضافی نمک کھانے کیلیے ہرگز نہ کہیے۔

- بغیر نمک کے کھانے کی رغبت پیدا کیجیے۔

چینی:۔

ہمارے ہاں زیادہ سفید چینی استعمال ہوتی ہے، سالن کے سوا ہماری ہر کھانے کی شے اور ہر مشروب میں چینی شامل ہوتی ہے، چینی کاربوہائیڈریٹس کی ایک قسم ہے اس کے تغذیہ بخش اجزا مفقود ہیں۔ جبکہ مضر اثرات بے شمار ہیں، نیکنے رپورٹ میں چینی کا استعمال کم از کم نصف کر دینے کی سفارش کی ہے۔

- ناشتے میں چینی بالکل استعمال نہ کیجیے۔
- کافی اور چائے میں چینی کا استعمال بالکل بند کر دیجیے۔
- کم از کم چینی والے بسکٹ اور کیک کھائیے۔
- چینی اور میٹھی اشیاء کے بجائے تازہ اور خشک پھلوں سے لطف اٹھائیے۔
- جیم اور مربے کم کھائیں، چینی کے بغیر جام بھی ملتے ہیں۔
- مشروبات میں تازہ پھلوں کے رس کو ترجیح دیجیے باقی مشروبات ترک دیجیے۔
- گھر میں حلوہ، فرنی، جیلی اور دیگر میٹھی کم سے کم بنائیے اور یوں اپنے بچوں کے دانت اور وقت بچائیے۔
- چینی کی دیگر اقسام مثلاً گلوکوز وغیرہ سے بھی پرہیز کیجیے۔

دودھ اور دہی:۔

- کریم نکلا ہوا دودھ تازہ استعمال کریں۔
- دودھ میں کوئی چیز پکانی ہو تو کریم نکلا ہوا دودھ کام میں لائیے۔
- بچے، ماں کا دودھ ہی پئیں تو بہتر ہے لیکن اگر مجبوری کے تحت دوسرا دینا پڑے تو کریم نکلا دودھ ہی دیجیے تاہم گائے بھینس کا دودھ چھ ماہ سے کم عمر بچے کو نہیں پلایا جانا چاہیے۔
- چائے اور کافی میں بھی کریم نکلا ہوا دودھ استعمال کیجیے۔
- دہی کریم کا اچھا متبادل ہے۔

پھل اور میوے:۔

- ہر قسم کے پھل زیادہ سے زیادہ کھائیے۔
- تازہ پھلوں کا سلاد استعمال کیجیے۔

- ○ پھلوں کے جوس کے بجائے پورا پھل گودے سمیت کھائیے۔
- ○ پھلوں کے سکوائش اور بند جوس وغیرہ سے پرہیز کیجیے۔
- ○ بیکری کی بنی ہوئی اشیاء کی بجائے پھل اور میوے کھانے کی عادت اپنائیے۔

ترکاریاں

- ○ ہر قسم کی سبزیاں اور ان کے پتے کھائیے۔
- ○ سلاد کا استعمال عام کیجیے۔
- ○ تازہ سبزیوں کو تھوڑے پانی میں کچھ دیر پکائیے۔
- ○ سبزیاں کھانے کے لیے نمک مرچ کی بجائے لیموں استعمال کریں۔
- ○ بیج دار سبزیاں اور آلو شوق سے کھائیے۔
- ○ سبزیوں پر کیڑے مار ادویات چھڑکنے کے خلاف احتجاج کیجیے۔

موٹاپے اور چاقو کی بات ابھی باقی ہے، اس سے پہلے ایک اور خبر پڑھتے ہیں جو 1984 میں آسٹریلیا کے اخبارات میں شائع ہوئی جسے نیکنے رپورٹ کے "پوسٹ مارٹم" میں بطور حوالہ شامل کیا گیا ہے خبر یہ تھی۔

"آسٹریلیا میں ایک ایسا قدیم قبیلہ دریافت ہوا ہے جس کا تہذیب سے دور کا بھی واسطہ نہیں۔ ان کی خوراک کینگرو، گھونگے اور دوسرے جانور ہیں یا پھر ان کی عورتیں سارا دن ایسے پودے اور جڑیں اکٹھی کرتی رہتی ہیں جنہیں وہ بطور خوراک استعمال کرتے ہیں۔ ان کی خوراک میں چھوٹے رینگنے والے کیڑے، کیکڑے اور چھوٹی چھوٹی مچھلیاں بھی شامل ہیں، مرد شکار کرتے ہیں، قبیلے میں کوئی شخص بیمار نہیں اور سب کے سب تندرست اور توانا ہیں وہ لوگ موٹے ہرگز نہیں۔

مشرقی افریقہ کے مسائی قبیلے کا ذکر بھی اسی خبر کے ساتھ کیا گیا ہے، وہ گوشت خور نہیں۔ دودھ، پھل اور سبزیوں پر گزارا کرتے ہیں، قابل رشک صحت کے مالک ہیں اور لمبی لمبی عمریں پاتے ہیں، وہ پھرتیلے اور چاق و چوبند ہیں۔

بھائی اور موٹا انہی کے حوالے سے بات کر رہے تھے اور میں نے چاقو کا سیاق سباق کے بغیر سنا تھا۔ بھائی نے بتایا کہ وہ دراصل "فوڈ اسکینڈل" کے مصنفین کی سفارشات میں سے موٹے کو ایک سفارش بتا رہے تھے جو اس طرح مذکور ہے۔

موٹا پا کم کرنے کے لیے اور صحت مند رہنے کا ایک نسخہ یہ ہے کہ بس ایک چاقو خرید لیجیے اور جب بھی موقع ملے، اس سے سبزیاں اور پھل صاف کر کے کھائیے...... پرندوں کا شکار ملے تو چاقو سے ان کو ذبح کیجیے اور آگ پر بھون کر کھائیے۔"

چاقو کا اس سے بہتر استعمال اور کیا ہو سکتا ہے!

طب و صحت

جڑی بوٹیوں کے ذریعے علاج

تخلیقات عالم میں نباتات بنیادی اہمیت کی حامل ہیں انسان نے اپنی بیماریوں کے علاج کے لیے سب سے پہلے اپنے اردگرد پھیلے ہوئے نباتات سے استفادہ لیا۔ مشاہدات تجربات کے بعد بے شمار نباتات میں سے ادویاتی پودے تلاش کیے۔ یوں روز اول سے ادویاتی پودوں کے ذریعے علاج معالجہ کا سلسلہ شروع ہو گیا۔

دور حاضر میں جدید علاج معالجے کی تمام ترقیاتی کے باوجود بیشتر ممالک میں آج بھی مختلف روایتی طریقوں سے فطری علاج کو بنیادی اہمیت حاصل ہے اور تقریباً ہر ملک میں دوائی پودوں کے ذریعے علاج کے روایتی طریقے اور ان پر مبنی ادویات مروج ہیں، برصغیر ہند و پاک میں یہ طریق علاج یونانی آیورویدک کہلاتا ہے۔ پاکستان میں حکومتی سطح پر ایلو پیتھک طب کی مکمل سرپرستی اور جدید اسپتالوں میں بے شمار ایلو پیتھک پریکٹیشنرز کے باوجود ملک کے گنجان آباد شہروں سے لے کر دور دراز دیہاتوں تک تقریباً ستر فیصد آبادی یونانی طب سے استفادہ کرتی ہے۔ خصوصاً دیہات کے ہر گھر میں علاج معالجے کے لیے مخصوص روایتی نسخے موجود ہیں۔

پاکستان میں یونانی طب کا ماخذ زیادہ تر طب نبویؐ ہے اس میں مستعمل مفرد دواؤں کی اکثریت ہمارے کھیتوں، جنگلوں، باغوں، سرسبز و شاداب وادیوں اور پہاڑوں سے باآسانی دستیاب ہو جاتی ہے، یہ نظام علاج نسبتاً ارزاں اور فطرت سے قریب تر ہے، نیز ہر دوائی پودے میں غذائی اجزاء ہوتے ہیں، جو مابعد اثرات سے پاک ہیں، نیز ہر آدمی کی پہنچ میں ہونے کی وجہ سے یہ طریق علاج صدیوں سے اس خطے کا مقبول ترین علاج چلا آ رہا ہے، ان تمام ترحقائق کے باجود حکومت نے اس طریق علاج کی سرپرستی میں ہمیشہ بخل سے کام لیا ہے، حالانکہ اس کے مقابلے میں بھارت، سری لنکا، نیپال، بنگلہ دیش اور چین نے اپنے علاقائی طریق علاج کی بھرپور سرپرستی کر کے اسے دنیا بھر میں متعارف کروا دیا ہے اور آج بھارت اور چین ہربل سسٹم آف میڈیسن میں دنیا بھر کی راہنمائی کا فریضہ سرانجام دے رہے ہیں لیکن ہمارے ہاں آزادی کے نصف صدی بعد بھی اس کی ترقی و ترویج اور اس سے استفادہ کے لیے کوئی جامع منصوبہ بندی نہیں

کی گئی حالانکہ یہ طرزِ علاج اپنا کر ہم صحت عامہ کے مسئلے میں خاصی حد تک خود کفیل ہو سکتے ہیں بلکہ اپنی دواؤں کی برآمدات سے کثیر زرِ مبادلہ بھی کما سکتے ہیں جبکہ عالمی سطح پر یورپ سے لے کر افریقہ تک اور امریکہ سے لے کر ایشیا تک ہربل دواؤں کے ذریعے علاج معالجے پر تحقیقات کے میدان میں پیش رفت ہو رہی ہے جس کا مختصر سا معلوماتی جائزہ حسب ذیل ہے۔

بھارت میں روایتی طبی اور نباتی دواؤں کا آیورویدک نظام صدیوں سے رائج ہے جس سے اکثریت استفادہ کرتی ہے، اس میں چھوٹی چھوٹی بیماریوں سے لے کر پرانی اور پیچیدہ بیماریوں تک کا بھی ممکنہ طور پر علاج کیا جاتا ہے چونکہ بھارت کی اکثریت سبزی خور ہے لہٰذا ادویاتی پودوں سے علاج معالجے میں کافی ہم آہنگی پائی جاتی ہے اور پرہیز کو علاج پر فوقیت دی جاتی ہے، اس کے علاوہ وہاں ''سدھا'' نامی طریق علاج بھی معروف ہے جو خاصی جدوجہد تک آیورویدک سے مشابہت رکھتا ہے اور اس سے بھی عام لوگ استفادہ کرتے ہیں، بھارت کی روایتی طب پر یونانی یا اسلامی طب کا اثر بہت نمایاں ہے بلکہ انڈین میٹریا میڈیکا پر بھی اس کے زریں اصولوں کی واضح چھاپ نظر آتی ہے۔

بھارت میں **1940**ء کے ڈرگز اور کاسمیٹک ایکٹ میں **1969**ء کی ترمیم کے ذریعے ''آیورویدک'' سدھا اور ''طب یونانی' کی ترقی و ترویج نیز دواؤں کو معیاری بنانے کے لیے قوانین مرتب کیے گئے۔ اسی طرح پریکٹس اور دواؤں کی تیاری کے لیے لائسنس کا حصول لازمی قرار دے دیا گیا ہے، ہر سہ طریق علاج کے لیے فارماکوپیا مرتب کیے گئے اور اس طرح یہ ملک میں اپنے روایتی طریق علاج کے سلسلے میں ترقی کی راہوں پر گامزن ہے۔

عوامی جمہوریہ چین میں چار ہزار سال پرانی کتب میں روایتی علاج اور دواؤں کا ذکر موجود ہے اور اس ضمن میں چینی میٹریا میڈیکا پوری دنیا میں ایک اہم اور مستند دستاویز خیال کیا جاتا ہے، ملکی قوانین صحت میں ایلوپیتھک اور روایتی چینی طب اور اس کی دواسازی کو یکساں طور پر معیاری بنانے کی طرف عوامی توجہ دی گئی ہے سرکاری اسپتالوں میں دونوں طریق علاج سے استفادے کے مواقع میسر ہیں اور چینی باشندوں کی اکثریت اپنے روایتی طریق علاج کو پسند کرتی ہے جن میں لکڑی، آگ، مٹی، پانی اور دھات شامل ہیں، ملک میں اس فلسفے کے تحت تیار ہونے والی دواؤں کو باقاعدہ قانونی تحفظ حاصل ہے اور صحت عامہ کے لیے سرکاری اسپتالوں میں مروجہ فارماکوپیا میں جدید و قدیم دونوں طبوں کے چیپٹر موجود ہیں اور ملکی قوانین کے دائرے میں آتے ہیں۔

جاپان میں ایلوپیتھی معالج حضرات جدید ادویات کے ساتھ ساتھ نباتاتی دواؤں کو یکساں طور پر اہمیت د[illegible] یہاں روایتی کمپو (KAMPO) دواؤں کے علاوہ چین کی تقریباً دو سو دس

نباتی دوائیں باقاعدہ وزارت صحت سے منظور شدہ ہیں جو مقبولیت کے لحاظ سے اوٹی سی پر عام فروخت ہوتی ہیں، ان دواؤں کے تیار کنندگان نے ایک ضابطہ اخلاق کے تحت انہیں معیاری اور موثر اور مفید بنا دیا ہے۔

کوریا میں روایتی نباتاتی ادویات عوام الناس اور ایلوپیتھک معالجین دونوں کے نزدیک بہت اہمیت کی حامل ہیں۔ یہ دوائیں پانچ ہزار سال سے زیرِ استعمال چلی آتی ہیں اور **1965**ء سے ان کی کھپت بہت بڑھ چکی ہے۔ نباتاتی دواؤں پر مشتمل مشرقی طریق علاج قدیم چین سے اخذ کیا گیا ہے۔ **1969**ء میں وزارت عوامی صحت و سماجی امور نے ایک نوٹیفکیشن کے ذریعے دواساز اداروں کو کلینیکل ٹیسٹ کے بغیر روایتی ہربل دوائیں بنانے کی اجازت دی ہے، بشرطیکہ کوریا اور چین کی منتخب کردہ گیارہ طبی کتب میں درج ادویاتی فارمولے کے مطابق ہوں۔

فلپائن کی بیشتر معالجین علاج کیمیکل دواؤں کی نسبت نباتی دوائیں زیادہ استعمال کرتے ہیں آسٹریلیا میں جنوب مشرقی ایشیا کے رہنے والے اکثر آباد کار موجود ہیں جن میں ہربل اور چینی دواؤں کے استعمال کا رواج عام ہے، حال ہی میں حکومت آسٹریلیا نے نباتی اور ایلوپیتھی دواؤں کو ریگولیٹ کرنے کی خاطر یکساں قوانین کا نفاذ کیا ہے۔ نیوزی لینڈ میں بھی **1981**ء کی میڈیسنل ایکٹ کے تحت نباتی ادویہ کا استعمال ہو رہا ہے۔

امریکہ میں گو ابھی تک ہربل دوائیں علاج معالجے میں استعمال کرنے کی گنجائش نہیں مگر جڑی بوٹیوں کو علاج کے لیے بطور غذا کے تحت رجسٹرڈ کروانا ضروری ہے۔

کینیڈا اور فرانس میں بھی ہربل دواؤں کے استعمال کا رواج عام ہے۔ خاص طور پر **1989**ء میں آئی سی ڈی آر اے (International Conferene of Drugs Regualtory Authority) نے اپنی پانچویں کانفرنس منعقدہ فرانس میں عالمی ادارہ صحت (WHO) پر زور دیا کہ جن ممالک میں ہربل دوائیں زیرِ استعمال ہیں، انہیں معیاری بنانے کے لیے ان کی رہنمائی کا فریضہ سرانجام دیا جائے۔ **1991**ء میں میونخ، جرمنی میں انٹرنیشنل گروپ آف سائنٹسٹ نے نباتی ادویہ کی افادیت کی تائید کی۔

ہالینڈ، سوئٹزرلینڈ، یونان، آئرلینڈ، ناروے، پرتگال، روس، سویڈن، ترکی میں ہربل میڈیسن کے مفردات کی کاشت پرداخت کا باقاعدہ اہتمام کیا جاتا ہے جس سے یہ ملک کروڑوں کا زرِ مبادلہ کماتے ہیں۔

اس وقت دنیا میں حیرت انگیز طور پر نہ صرف دوائی مقصد کے لیے مستعمل نباتات پہ بلکہ روغنیات پر بھی تحقیق کا کام جاری ہے حال ہی میں سائنس دانوں نے ہائٹ پریس ٹیکنالوجی کے

تحت حاصل شدہ رغنیات کو بے فائدہ قرار دیا ہے اور کولڈ پریس ٹیکنالوجی فراہم کر کے توجہ دلائی ہے کہ اس طریقہ کار کے تحت روغنیات کا حصول اولاً آسان ہے ثانیاً اس طرح اسے ریفائن کرنے کی ضرورت پیش نہیں آتی۔ نیز مفید اجزاء کثرت حرارت کی بناء پر جل جانے کی بجائے محفوظ اور صحیح حالت میں حاصل ہوتے ہیں۔

(حکیم ملک محمد عبداللہ)

جوڑوں کا درد

ڈان ڈیل الیگزینڈر کی تہلکہ خیز کتاب ''آرتھرائٹس اینڈ کامن سینس''

1929ء کا ایک دن تھا میری والدہ کے شانوں میں نا قابل برداشت درد کی لہریں اچانک اٹھنے لگیں، گھر والے اس بیماری کو گٹھیا کا نام دے رہے تھے، میں اس وقت نوجوان تھا اور مجھے اپنی والدہ سے ہمدردی تھی۔ میں ان کی مدد کرنا چاہتا تھا مگر بے بس تھا، کسی نے بتایا کہ گرم ٹکور کی جائے اس کے لیے میں ایک عام برقی پیڈ لایا۔ والدہ کے شانوں کو گرمی پہنچنے سے آرام تو آیا لیکن عارضی تھا، طرح طرح کے مرہم اور بتول نامی پودے کا تیل بھی آزمائے گئے مگر کسی نے فائدہ نہ دیا۔

آخر کار والدہ قریبی شہر کے اسپتال گئیں وہاں ایک ڈاکٹر نے ان کا ایکسرے کروایا اور اسے دیکھ کر علاج یہ تجویز کیا کہ دانت نکلوا دو، اب والدہ ان کے رحم و کرم پر تھیں۔ انہوں نے سارے دانت نکلوا دیے لیکن گٹھیا کا درد بدستور موجود رہا، کم نظر مسیحا کے اس علاج نے انہیں مایوسیوں کی اتھاہ گہرائیوں میں دھکیل دیا۔

کئی برس کے بعد کچھ رپورٹس پڑھنے سے مجھے معلوم ہوا کہ 1939ء کے عشرے میں گٹھیا کا علاج بس یہ تھا کہ مریض کے دانت نکلوا دیے جائیں، یہی نہیں بلکہ بعض معالج تو گلے کے غدود اور اپینڈکس نکلوانے کا بھی مشورہ بھی دیتے تھے اندازہ کیجیے کہ اس بے ہنگم طرز علاج سے گٹھیا کے کتنے مریض اپنے سارے دانت نکلوا بیٹھے ہوں گے۔

والدہ چھ برس تک گٹھیا کی تکلیف برداشت کرتی رہیں پھر ایک مرتبہ اور وہ کسی معالج کے پاس گئیں جس نے چھوٹی چھوٹی سفید گولیاں انہیں تھما دیں، معلوم نہیں وہ کیا چیز تھی، تاہم والدہ جس وقت درد کی شدت محسوس کرتی تھیں گولیوں کی خوراک نکل لیتیں مگر افسوس کہ انہیں درد سے آرام آتا تھا نہ آیا۔

1940ء میں والدہ کی تکلیف اور بڑھ گئی، اب ان کے ہاتھ بھی سوجنے لگے اور وہ کھانا پکانے سے عاری ہو گئیں، پھر تو ان کی مٹھی بند ہوتی نہ کھلتی، سیڑھیاں چڑھنا ان کے لیے ایک مسئلہ بن گیا، کیونکہ گھٹنے صحیح کام نہ کرتے تھے، اس کے باوجود ہم نے کبھی انہیں شکایت کرتے نہ سنا اور وہ

خاموشی سے اذیت برداشت کرتی رہیں۔ والدہ کو بے پناہ تکلیف اٹھاتے دیکھنا مجھ سے برداشت نہ ہوتا تھا، یہی وہ مرحلہ تھا جب میں نے فیصلہ کیا کہ اپنی زندگی نقرس جیسے موذی مرض کے علاج میں صرف کر دوں گا پھر میں نے بے شمار تجربات کیے، گھنٹے، دن اور سال مطالعے اور تحقیق میں لگا دیا، امریکہ کے ایک ساحل سے دوسرے ساحل تک گھومتا پھرا، اس موضوع پر بڑے بڑے معالجوں سے اہم سوالات کے جوابات لیے اور باقی زندگی کا بیشتر حصہ مختلف تجربات گاہوں میں گزار دیا۔

یہاں یہ بتا دینا ضروری ہے کہ دوران تحقیق میں نے گٹھیا اور نقرس کے بارے میں جو بھی نظریات قائم کیے سب سے پہلے انہیں اپنی ذات پر آزمایا۔ میں نے غذا اور دوسرے طریقوں سے اپنے جسمانی جوڑوں میں درد اور نقرس کی علامات پیدا کیں۔ یہ اس لیے کہ مجھے تکلیف دہ بیماری کی شدت کا احساس ہو سکے اور اس کے احساسات کا صحیح اندازہ ہو سکے، آخر کار اپنے دریافت شدہ طریقوں سے کام لے کر میں نے اپنے مرض کو شکست دی اور دوبارہ صحت کامل کے مزے لوٹنے لگا۔

مزید تجربے کے لیے میں نے ٹرینٹی کالج میں پری میڈیکل کورس کا مطالعہ کیا اور پھر سان انٹونیو ٹیکساس کے ایئر فورس جنرل ہاسپٹل کی تجربہ گاہوں میں تحقیق سے لو لگائی۔ اس کے بعد نیویارک شہر میں ایک آرتھوپیڈک سرجن کے زیر نگرانی دو برس تک تحقیقی کام کیا، اگلے تین سال کنیکٹی کٹ کی تجربہ گاہوں میں گزرے اور میری ان تمام کاوشوں اور چودہ سالہ تحقیقی مطالعے کا نچوڑ اب آپ کے سامنے ہے۔

وجع المفاصل یا آرتھرائٹس کیا ہے؟

حیاتیاتی زبان میں آرتھ کے معنی ہیں جوڑ، اور آئٹس، التہاب یا سوجن کہتے ہیں، یوں آرتھرائیٹ کے معنی ہیں جوڑوں کی سوجن اسے وجع المفاصل بھی کہا جاتا ہے جس کا مطلب ہے جوڑوں کا درد گٹھیا اور نقرس اسی کی ذیل میں آتے ہیں۔

سوال پیدا ہوتا ہے کہ یہ جوڑوں کا درد یا التہاب کیوں ہوتا ہے اس کا جواب یہ ہے کہ رگڑ سے جسمانی جوڑوں میں سوجن آ جاتی ہے اگر آپ کے جسم میں تیل خشک ہو جائے تو جوڑ چٹخنے لگتے ہیں جوڑ باہم رگڑ کھاتے ہیں تو ہڈیوں کی ساخت کو نقصان پہنچتا ہے اور وہ پوری جگہ سوجن اور درد کی زد میں آ جاتی ہے۔

تحقیق اور تجربات سے یہ ثابت ہوا ہے کہ جسمانی جوڑوں کو چکنانے کے لیے صرف ایک تیل

اور وٹامن ڈی آئل کارآمد ہے اور اس کے لیے آپ کو طرح طرح کی گولیاں کھانے یا مہنگے ٹیکے لگوانے کی ضرورت نہیں آپ بس اپنی خوراک اور کھانے کی عادات بدل ڈالیے۔ جع المناسس سے نجات مل جائے گی، پھر اس موذی بیماری کو شکست دینے کے لیے یہ بات اہمیت نہیں رکھتی کہ آپ کیا کھاتے ہیں: اہم چیز یہ ہے کہ آپ کھانا کس طرح کھاتے ہیں اور کب کھاتے ہیں گویا کھانے کا طریقہ ہی آپ کو جع المفاصل کا مریض بنا دیتا ہے اور اسے تبدیل کر کے ہی آپ اس بیماری سے نجات پا سکتے ہیں۔

اوسٹیو آرتھرائٹس یا عظمی وجع المفاصل:۔

دنیا میں لاکھوں کروڑوں لوگوں کو یہ بیماری لاحق ہوتی ہے یونانی زبان میں اوسٹیون کے معنی ہیں ہڈی، ہڈی کے آرتھرائٹس یا اوسٹیو تھرائٹس کو یہ نام اس لیے دیا گیا ہے کیونکہ اس کا حملہ زیادہ تر جوڑوں کی ہڈیوں پر ہوتا ہے اسے توڑ پھوڑ کی بیماری کہتے ہیں۔

ہمارے جسمانی جوڑ، جھلیوں، کری ہڈیوں تیل کی تھیلیوں اور عام ہڈیوں پر مشتمل ہوتے ہیں کام کی زیادتی یا مشقت سے ہڈی کے سرے پر کری کی ہڈی گھس جاتی ہے اور پھر اس میں ورم آنے سے اوسٹیو آرتھرائٹس کا عارضہ لاحق ہوتا ہے لیکن بات صرف مفاصل یعنی جوڑوں کی ہڈیاں گھس جانے تک محدود نہیں۔ اگر دس لاکھ افراد توڑ پھوڑ بیماری کا شکار ہوتے ہیں تو اسی عمر کے اور ویسی ہی مشقت کرنے والے دو کروڑ انسان اس سے بالکل محفوظ بھی رہتے ہیں، اس کی وجہ یہ ہے کہ ان کی غذائی عادات اوروں سے بہتر ہوتی ہیں۔

عظمی وجع المفاصل جن مردوں کو لاحق ہوتا ہے پہلے ان کے گھٹنے پاؤں اور ریڑھ میں ورم آتا ہے اس کے برعکس عورتوں میں پہلے انگلیاں اور ہاتھ مبتلائے درد ہوتے ہیں اور پھر گھٹنوں اور ایڑی کی باری آتی ہے اس کا مطلب یہ ہوا کہ جسم کے جو اعضا کام کرتے ہیں سب سے پہلے متاثر ہوتے ہیں، بیٹھ کر کام کرنے والے اکثر اوسٹیو آرتھرائٹس میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

اوسٹیو آرتھرائٹس اتنا ہی قدیم ہے جتنی کہ انسانی تہذیب۔ یہ مرض قدیم مصریوں، یونانیوں اور رومنوں کے ہاں عام تھا، دیو قامت ڈینوساروں کے مجسمات سے ظاہر ہوتا ہے کہ مرنے سے پہلے ان کے جوڑ گھس گئے تھے، ان کی ہڈیاں باہم ٹکراتی تھیں اور وہ آرتھرائٹس کے مارے لڑکھڑاتے رہتے تھے رومیوں اور قبل تاریخ کے انسانوں اور جانوں کو یہ مرض لاحق ہونے کی بنیادی وجہ یہ تھی کہ وہ کھانے کے ساتھ پانی کثرت سے پیتے تھے۔

ریومیٹائڈ آرتھرائٹس یا ریحی وجع مفاصل:۔

جع المفاصل کی یہ قسم درد ریاحی بھی کہلاتی ہے یونانی لفظ ریوما کے معنی ہیں درد کی رو
بیماری میں جوڑوں کے اندر درد کی لہریں اٹھتی ہیں۔ پہلے یہ جسمانی جوڑوں کی جھلی پر اثر انداز ہوتی
ہے، بعد ازاں جب مرض پرانا ہو جاتا ہے تو ہڈیاں تڑ مڑ کر انسان کو اپاہج بنا دیتی ہیں اسی بنا پر
اسے کرپلر یعنی اپاہج بنا دینے والا کہتے ہیں، یہ بیماری ہر عمر کے لوگوں کو آلیتی ہے۔ اس کے روز
افزوں پھیلاؤں کی بڑی وجہ یہ ہے کہ نوجوان کھانے میں زیادہ چینی استعمال کرتے ہیں طرح
طرح کی مٹھائیاں کیک اور مشروب زندگی کا لازمہ بن گئے ہیں حالانکہ ضروری مقدار میں شکر
پھلوں، سبزیوں اور اناج سے بخوبی حاصل ہو جاتی ہے۔

چینی ہمارے اندر جسم کے چکنانے کا تیل تباہ کر دیتی ہے جو وجع المفاصل سے بچنے کے لیے
ضروری ہے، زیادہ مقدار میں شکر انتڑیوں کے اندرونی استر کو بھی نقصان پہنچاتی ہے پھر چینی کے
مالیکیول اس استر میں سے گزر کر ادھر ادھر پھیل جاتے ہیں اور اخر کار جوڑوں میں جا پہنچتے ہیں۔
وہاں جوڑوں کے استر میں وہ چکنانے کا تیل جلا ڈالتے ہیں۔

کثرت سے چینی استعمال کرنے والوں کو سمجھ لینا چاہیے کہ یہ ان کے جسمانی تیل پر حملہ آور
ہوتی ہے جس کے نتیجے میں اندرونی استر کی بافتیں چٹخنے لگتی ہیں۔ ان بافتوں کا سیال مادہ سخت ہو
جاتا ہے اور آخر کار جوڑ مڑ تڑ جانے سے انسان اپنے آپ کو زیادہ صحیح محسوس کرتا ہے۔

گاؤٹی آرتھرائٹس یا نقرسی وجع المفاصل:۔

اسے گاؤٹ یا گٹھیا بھی کہتے ہیں اگر یہ بیماری زیادہ تر پاؤں تک محدود رہتی ہے تاہم کبھی کبھار
ہاتھ اور کان بھی متاثر ہوتے ہیں۔ اس کا سب سے بڑا سبب یورک ایسڈ ہے جو انسانی جسم کی نرم
بافتوں میں جمع ہو جاتا ہے صدیوں پہلے مصریوں، یونانیوں اور رومنوں نے مشاہدہ کیا کہ خون میں
مسموم قلمیں قطرہ قطرہ ہو کر پاؤں کے انگوٹھوں میں جمع ہوتی رہتی ہے اور یہیں سے لفظ گاؤٹ وجود
میں آیا جس کی لاطینی میں اصل شکل گٹا بمعنی قطرہ ہے۔ پاؤں میں جمع شدہ یورک ایسڈ انگوٹھوں کو
غبارے کی طرح پھلا دیتا ہے جس کے نتیجے میں درد کی ٹیسیں اٹھنے لگتی ہیں بعض اوقات قلمیں کان،
انگلی یا گھٹنے میں جمع ہو جاتی ہیں، یہ چاک نما یورک ایسڈ ہی انسان کو گٹھیا کا مریض بنا دیتا ہے۔

آج کل کھانے کے ساتھ ساتھ طرح طرح کے مشروبات کا بکثرت استعمال چل نکلا ہے۔ یہ
عادت گٹھیا کو دعوت دیتی ہے، اس طرح جگر کو دوہرا کام کرنا پڑتا ہے ایک تو وہ کھانا ہضم ہونے میں
مدد دیتا ہے دوسرے مشروبات کو سمیات سے پاک کرتا ہے۔

تاریخ بتاتی ہے کہ پرانے زمانے کے مصری یونانی اور رومی وجع المفاصل کے مقابلے میں گٹھیا

کا زیادہ شکار ہوتے تھے شاید اس کی وجہ یہ تھی کہ وہ کھانے کے ساتھ کثرت سے شراب پیتے تھے۔
جع المفاصل کے پچانوے فیصد مریض مذکورہ بالا تین اقسام کا شکار تھے لیکن آپ ایسی ریاحی
بیماریوں میں بھی مبتلا ہو سکتے ہیں جن کا آرتھرائٹس سے گہرا تعلق ہے، لہٰذا ان کا جاننا ضروری ہے۔

1۔ **برسائٹس:۔** جب آپ کندھوں کے عضلات میں درد محسوس کریں اور شانوں کی برسا
یعنی تھیلیوں میں کیلشیم جمع ہو رہا ہو تو اس کا مطلب ہے کہ ان کا تیل کم پڑ گیا ہے اس کا سبب
یہ ہے کہ آپ غلط انداز میں کھانا کھاتے ہیں۔ یا ہمت سے زیادہ مشقت کرتے ہیں اس
صورت میں آپ کو برسائٹس کا مرض لاحق ہے اسے التہابی وجع المفاصل بھی کہتے ہیں۔

2۔ **نیورائٹس یا التہاب العصب:۔** اگر آپ کے اعصاب کی حفاظتی دیوار کا تیل خشک
ہو جائے تو نیورائٹس حملہ آور ہو سکتا ہے معالج کے پاس جائیں تو وہ کہے گا کہ آپ کے
اعصاب ورم ریاحی کا شکار ہیں ماضی میں یہ بیماری نیوالجیا کے نام سے بھی مشہور رہی ہے
آپ کی غذا میں شامل خاص قسم کے تیل اعصاب کی بیرونی دیوار کو محفوظ رکھتے ہیں اور ان
کی غیر موجودگی مرض کو دعوت دیتی ہے۔

3۔ **مائیوسائٹس یا عصبی وجع المفاصل:۔** سخت محنت کا مطلب یہ ہے کہ جب اپنے جسم
کے بیشتر اعصاب پر ٹیکس عائد کر رہے ہیں جب اعصاب کو چکنانے کے لیے ان میں تیل
نہیں رہے گا تو وہ اندرونی طور پر باہم رگڑ کھائیں گے اور مائیوسائٹس کی بیماری آپ کو
آلے گی۔

4۔ **انفلیمیٹری ریومیٹزم یا اوجاع ورم ریحی:۔** اسے ریومیٹک فیور یعنی تپ ریاحی
بھی کہا جاتا ہے اور یہ اکثر بچوں کو لاحق ہوتا ہے۔ سوال یہ ہے کہ وہ کون سے اسباب ہیں
جو بچوں کو اس کا شکار بنا دیتے ہیں وہ ہیں نامناسب غذا اور کھانے کی غلط عادات، خواہ
بچوں کو ہوں یا بڑوں کو ہوں۔

5۔ **فائبروسائٹس یا التہاب لیفی:۔** جب آپ کی رابطی بافتوں یا ریشوں میں سوجن
آجائے تو فائبروسائٹس کی بیماری آلیتی ہے بعض ماہرین اسے دفاعی نوعیت کی بیماری
بتاتے ہیں، ہمارا مشورہ یہ ہے کہ اپنی غذا کی اصلاح کیجیے تاکہ جسم کے اندر تیل کی عام کمی
واقع نہ ہو اور آپ اس مرض سے بچے رہیں۔

6۔ **لمباگو یا التہاب ملبی:۔** اکثر یہ مرض ریڑھ کے وجع المفاصل کا پیش خیمہ ثابت ہوتا
ہے ہمارا جسم ہمیں انتباہ کرتا ہے کہ تیل کے بغیر اس کی مشینری کام نہیں کر سکتی۔ تیل ختم ہوتا
رہتا ہے اور برسوں جسمانی جوڑ چرچراتے رہتے ہیں پھر ہم بس یہ کرتے ہیں کہ متعلقہ عضو

پر سرسوں کی پٹس باندھ لی یا ایکس ریز (X- Rays) کا علاج آزما لیا، لیکن یہ بعد کی تک دو ہے۔ پشت سخت ہو جانے کا مطلب یہ ہے کہ آپ کی بافتوں کا سیال مادہ گاڑھا ہو رہا ہے، اس کا بروقت علاج یہ ہے کہ زیادہ تیل بردار غذائیں استعمال کیجیے۔

انسانی جسم ایک متحرک گاڑی ہے۔ جسم انسانی ایک موٹر کار کے مشابہ ہے، آپ کی گاڑی میں بھی جوڑ ہیں اس کی رواں کارکردگی چکنانے تیل مسلسل فراہم کرنے پر منحصر ہے تاکہ رگڑ پیدا نہ ہو، ایک بار آپ کی گاڑی میں تیل خشک ہو جائے تو اس کے پرزے باہم رگڑ کھانے لگتے ہیں اور نقصان اٹھائے بغیر نہیں چل سکتی۔ خشک جوڑوں کے ساتھ آپ بیس ہزار میل تک گاڑی چلاتے ہیں تو کار کے بیرنگ اور اس کا ڈھانچہ ٹوٹ پھوٹ جائے گا۔ آپ کوئی گریس یا سپرے آئل ٹوٹے ہوئے پرزوں کی مرمت نہیں کر سکتا، اس مرحلے پر تیل دینے سے رگڑ تو ختم ہو جائے گی لیکن جوڑ کا سرا بدستور شکستہ رہے گا۔

جب آپ اپنی موٹر گاڑی کو گریس وغیرہ دلوانے سروس اسٹیشن پر لے جاتے ہیں تو آپ ان سے کہتے ہیں کہ اس کا وجع المفاصل دور کر دیا جائے، سروس اسٹیشن کا ملازم کاریگر مختلف نوعیت کے گریس اور تیل دے کر گاڑی کے پرزوں کی چرچراہٹ دور کر دے گا۔

بالکل اسی طرح انسانی جسم کے جوڑ بھی چکنانے کا مواد مسلسل حاصل کرنے کے لیے اس اور خون کی نالیوں پر انحصار کرتے ہیں روزانہ خوراک سے تیل حاصل کیے بغیر آپ کے جوڑ خستہ، ناقص اور ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہو جائیں گے۔

اس مرحلے پر یہ جان لینا بھی ضروری ہے کہ کس قسم کے جوڑ وجع المفاصل سے متاثر ہوتے ہیں ایسے جوڑ چار اقسام کے ہوتے ہیں۔

1- بال وساکٹ جوڑ: ۔ اس میں ہڈی کا ہموار اور گول سرا دوسری ہڈی کے پیالہ نما ساکٹ میں پورا آتا ہے ایسا جوڑ ہر سمت حرکت کر سکتا ہے۔ کندھے اور کولھے کے جوڑ اس کی مثال ہیں۔

2- کاٹھی جوڑ: ۔ اس کی ہڈیاں دو سمتوں میں گھومتی ہیں ریڑھ کی ہڈی کے جوڑ اس ذیل میں آتے ہیں۔

3- گردشی جوڑ: ۔ یہ ایک محور کے گرد اسی طرح حرکت کرتا ہے جس طرح چابی دروازے کے سوراخ میں گھومتی ہے۔

4- قبضہ نما جوڑ: ۔ اس قسم کا جوڑ صرف ایک سمت گھوم سکتا ہے جیسے گھٹنے کا جوڑ۔

جوڑوں کی ان اقسام سے قطع نظر ان سب کے گرد استر چڑھا ہوتا ہے جس میں تغذیہ بخش تیل

بن بنا ہے اور ہماری کاوش کا مرکزی نقطہ جسم انسانی میں تیل کی فراہمی اور اسے خشک ہونے ہے، آخر ہم اپنے جوڑوں کو رگڑ سے خشکی اور ٹوٹ پھوٹ کا شکار کیوں ہونے دیں؟ کیوں نہ ہم ابتدائی اشاروں پر عمل کریں اور تکلیف دہ مرحلے کے آنے سے پہلے اس کا سد باب کریں؟ اس کے لیے ہمیں وجع المفاصل کی علامات جان لینی چاہیں جو درج ذیل ہیں۔

1- خشک، چٹختے اور سوجے ہوئے جوڑ۔
2- جسم کے مختلف حصوں کی جلد خشک ہونا بعد کے مراحل میں ٹخنوں گھٹنوں کہنیوں کی جلد سفید اور پپڑی دار ہو جاتی ہے۔
3- خشک چندیا اور بالوں میں سکری۔
4- کانوں کی نالیاں خشک اور ان میں چکنائی موجود نہ ہونا۔
5- انگلیوں کے ناخن پھونک اور پھٹے ہوئے اور ان میں ابھار پیدا ہونا۔
6- جلد خصوصاً گردن کے پہلو پر جھریاں۔
7- وزن خاصا کم ہو جانے کے بعد بازوؤں کے عضلات اور کولہوں کی جلد پر کھنچاؤ کے نشانات۔
8- بالوں کا وقت سے پہلے بھنور سے ہو جانا اور انسانی عمر سے اس کی تبدیلی کی مطابقت نہ ہونا۔
9- معاء مستقیم (ریکٹم) کی جگہ پر کھجلی۔
10- آنکھوں کے گوشوں میں پیڑیاں بننا۔
11- ناک پر مسلسل کھجلی۔
12- کانوں میں بھنبھناہٹ۔
13- رنگ پھیکا پڑنا اور چہرہ مہرہ تبدیل ہو جانا۔
14- نیند سے اٹھتے وقت کسل مندی۔
15- بانجھ پن۔
16- پھولی ہوئی رگیں۔
17- دانتوں پر چھیدے ہونے کے نشانات۔
18- مسوڑھوں سے خون بہنا۔
19- ہاتھوں اور پاؤں کی انگلیوں وغیرہ میں بے حسی اور سنسناہٹ۔
20- ہاتھوں اور ٹانگوں کا ٹھنڈے اور سخت ہونا۔

اگر ان میں سے کوئی سی علامت آپ میں پائی جاتی ہے تو یہ جان لینا مشکل نہیں کہ وجع

پر سرسوں کی پٹس باندھ لی یا عکس ریز (X- Rays) کا علاج آزما لیا، لیکن یہ بعد کی تد... دو ہے۔ پشت سخت ہو جانے کا مطلب یہ ہے کہ آپ کی بافتوں کا سیال مادہ گاڑھا ہو رہا ہے، اس کا بروقت علاج یہ ہے کہ زیادہ تیل بردار غذائیں استعمال کیجیے۔

انسانی جسم ایک متحرک گاڑی ہے۔ جسم انسانی ایک موٹر کار کے مشابہ ہے، آپ کی گاڑی میں بھی جوڑ ہیں اس کی رواں کارکردگی چکنانے تیل مسلسل فراہم کرنے پر منحصر ہے تاکہ رگڑ پیدا نہ ہو۔ ایک بار آپ کی گاڑی میں تیل خشک ہو جائے تو اس کے پرزے باہم رگڑ کھانے لگتے ہیں اور نقصان اٹھائے بغیر نہیں چل سکتی۔ خشک جوڑوں کے ساتھ آپ بیس ہزار میل تک گاڑی چلاتے ہیں تو کار کے بیرنگ اور اس کا ڈھانچہ ٹوٹ پھوٹ جائے گا۔ آپ کوئی گریس یا سپرے آئل ٹوٹے ہوئے پرزوں کی مرمت نہیں کر سکتا، اس مرحلے پر تیل دینے سے رگڑ تو ختم ہو جائے گی لیکن جوڑ برابد ستور شکستہ رہے گا۔

جب آپ اپنی موٹر گاڑی کو گریس وغیرہ دلوانے سروس اسٹیشن پر لے جاتے ہیں تو آپ ان سے کہتے ہیں کہ اس کا وجع المفاصل دور کر دیا جائے، سروس اسٹیشن کا ملازم کاریگر مختلف نوعیت کے گریس اور تیل دے کر گاڑی کے پرزوں کی چرچراہٹ دور کر دے گا۔

بالکل اسی طرح انسانی جسم کے جوڑ بھی چکنانے کا مواد مسلسل حاصل کرنے کے لیے ... اور خون کی نالیوں پر انحصار کرتے ہیں روزانہ خوراک سے تیل حاصل کیے بغیر آپ کے جوڑ خشک، ناقص اور ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہو جائیں گے۔

اس مرحلے پر یہ جان لینا بھی ضروری ہے کہ کس قسم کے جوڑ وجع المفاصل سے متاثر ہوتے ہیں ایسے جوڑ چار اقسام کے ہوتے ہیں۔

1- بال وساکٹ جوڑ:۔ اس میں ہڈی کا ہموار اور گول سرا دوسری ہڈی کے پیالہ نما ساکٹ میں پورا آتا ہے ایسا جوڑ ہر سمت حرکت کر سکتا ہے۔ کندھے اور کولھے کے جوڑ اس کی مثال ہیں۔

2- کاٹھی جوڑ:۔ اس کی ہڈیاں دو سمتوں میں گھومتی ہیں ریڑھ کی ہڈی کے جوڑ اس ذیل میں آتے ہیں۔

3- گردشی جوڑ:۔ یہ ایک محور کے گرد اسی طرح حرکت کرتا ہے جس طرح چابی دروازے کے سوراخ میں گھومتی ہے۔

4- قبضہ نما جوڑ:۔ اس قسم کا جوڑ صرف ایک سمت گھوم سکتا ہے جیسے گھٹنے کا جوڑ۔

جوڑوں کی ان اقسام سے قطع نظر ان سب کے گرد استر چڑھا ہوتا ہے جس میں تغذیہ بخش نما...

...ہی ہوتا ہے اور ہماری کاوش کا مرکزی نقطہ جسم انسانی میں تیل کی فراہمی اور اسے خشک ہونے سے بچانا ہے، آخر ہم اپنے جوڑوں کو رگڑ سے خشکی اور ٹوٹ پھوٹ کا شکار کیوں ہونے دیں؟ کیوں نہ ہم انتباہی اشاروں پر عمل کریں اور تکلیف دہ مرحلے کے آنے سے پہلے اس کا سد باب کریں؟ اس کے لیے ہمیں وجع المفاصل کی علامات جان لینی چاہیں جو درج ذیل ہیں۔

1- خشک چٹختے اور سوجے ہوئے جوڑ۔
2- جسم کے مختلف حصوں کی جلد خشک ہونا بعد کے مراحل میں ٹخنوں گھٹنوں کہنیوں کی جلد سفید اور پپڑی دار ہو جاتی ہے۔
3- خشک چندیا اور بالوں میں سکری۔
4- کانوں کی نالیاں خشک اور ان میں چکنائی موجود نہ ہونا۔
5- انگلیوں کے ناخن پھونک اور پھٹے ہوئے اور ان میں ابھار پیدا ہونا۔
6- جلد خصوصاً گردن کے پہلو پر جھریاں۔
7- وزن خاصا کم ہو جانے کے بعد بازوں کے عضلات اور کولہوں کی جلد پر کھنچاؤ کے نشانات۔
8- بالوں کا وقت سے پہلے بھنور سے ہو جانا اور انسانی عمر سے اس کی تبدیلی کی مطابقت نہ ہونا۔
9- معاء مستقیم (ریکٹم) کی جگہ پر کھجلی۔
10- آنکھوں کے گوشوں میں پپڑیاں بننا۔
11- ناک پر مسلسل کھجلی۔
12- کانوں میں بھنبھناہٹ۔
13- رنگ پھیکا پڑنا اور چہرہ مہرہ تبدیل ہو جانا۔
14- نیند سے اٹھتے وقت کسل مندی۔
15- بانجھ پن۔
16- پھولی ہوئی رگیں۔
17- دانتوں پر چھیدے ہونے کے نشانات۔
18- مسوڑھوں سے خون بہنا۔
19- ہاتھوں اور پاؤں کی انگلیوں وغیرہ میں بے حسی اور سنسناہٹ۔
20- ہاتھوں اور ٹانگوں کا ٹھنڈے اور سخت ہونا۔

اگر ان میں سے کوئی سی علامت آپ میں پائی جاتی ہے تو یہ جان لینا مشکل نہیں کہ وجع

المفاصل بنیادی طور پر جسم کے اندر یہ خشک ہو جانے کا عمل ہے۔ ایک علامت موجود ہو یا زیادہ، مرض بہ صورت حملہ آور ہو سکتا ہے۔ یہ خطرناک علامتیں اصل وجع المفاصل سے پانچ دس برس پہلے بھی ظاہر ہو سکتی ہیں اور متنبہ کرتی ہیں کہ بیماری آپ کو گھیرے میں لے رہی ہے، اس سے بچنے کی فکر کیجیے۔

اب آپ جان گئے ہیں کہ خشکی وجع المفاصل کی بڑی علامت ہے۔ سوال پیدا ہوتا ہے کہ جسم کے وہ اہم حصے کون سے ہیں جنہیں سب سے پہلے تیل دینے کی ضرورت ہے، وہ ہیں ان جوڑوں کے استر اور کری ہڈیاں جہاں آپ وجع المفاصل کا درد محسوس کرتے ہیں، یہ دونوں آپ کے جسم میں کلیدی اہمیت رکھتے ہیں، ان ہی تیل سے چکنا دیجیے۔ وجع المفاصل اپنے آپ دور ہو جائے گا۔

کارٹیلج کیا ہے؟

جسم انسانی کے ہر جوڑ میں ہڈی کے مہرے پر ایک بے حس بافت ہوتی ہے، جس میں خون کی رگیں ہوتی ہیں، نہ اعصاب۔ ایسی بافت کارٹیلج یا کری ہڈی کہلاتی ہے، یہ ایک پیڈ یا کری کا کام دیتی ہے اور جب جوڑ کی ہڈیاں حرکت کرتی ہیں تو ان کے سروں کو باہم رگڑ کھانے سے بچاتی ہے۔ عظمی وجع المفاصل یعنی ہڈی کا آرتھرائٹس بنیادی طور پر کارٹیلج ہی ایک عارضہ ہے۔ نوے فیصد سے زائد ڈاکٹر یہی بات کرتے ہیں ایکسرے، مریضوں کے معائنے اور جراحی معالجے سے بھی یہی ثابت ہوتا ہے۔

کری ہڈی، میوسین، ایومن اور سلفیورک ایسڈ یعنی گندھک کے تیزاب سے مرکب ہے، شیر خوارگی کے دوران میں اس کی نشو و نما ہوتی ہے، یہ ایک بار تباہ ہو جائے تو آپ کے ثانوی، دانتوں طرح دوبارہ نہیں بن سکتی چونکہ اس میں خون کی رگیں اور اعصاب موجود نہیں، اس لیے یہ براہ راست خون سے نشو و نما نہیں پا سکتی، تاہم اس کا ڈلیور آئل جیسا آئیوڈین والا تیل بیرونی طور پر اس میں سرایت کر سکتا ہے جوڑ کے استر میں خون کی رگیں ہوتی ہیں، اس لیے ایسا تیل ان میں سرایت کر کے جوف کے اندر کری ہڈی تک پہنچتا ہے اور اس میں داخل ہو کر مناسب لچک دیتا ہے۔ یہ لچک ہی کارٹیلج کو ٹوٹ پھوٹ سے بچاتی ہے۔

کارٹیلج کو مناسب تیل دے کر اس میں لچک پیدا کرنے کے علاوہ ایک اور کام بھی کرنا چاہیے، اس پہلو پر نگاہ رکھیں کہ آپ کے جسم میں کیلسیم کس طرح داخل ہوتا ہے۔ اس کے لیے کیلسیم والی غذائیں صحیح وقت پر کھانا ضروری ہے، اگر آپ محتاط نہ رہیں تو کیلشیم ہڈیوں پر جمع ہو کر آپ کے وجع المفاصل کو پیچیدہ بنا سکتا ہے اگر کیلسیم کے ذرات مناسب طور پر جذب نہ ہوں تو وہ کارٹیلج کے اندر

گھسے چلے جاتے ہیں اور اس کے نتیجے میں وہ ٹوٹ پھوٹ کر رہ جاتا ہے، حرکت اور کام کرتے وقت اس میں مزید شکست و ریخت ہوتی رہتی ہے اور اس کے نتیجے میں آپ شدید درد یعنی وجع المفاصل کا شکار ہو جاتے ہیں۔

یاد رکھیں کہ کیلسیم والی غذائیں تبھی وجع المفاصل کی شدت بڑھاتی ہیں اگر وہ غلط انداز میں کھائی جائیں۔ کیلسیم بردار غذاؤں اور دودھ کے استعمال میں اگر مطابقت نہ ہو تو جوڑوں میں اس کے ذرات اکٹھے ہونے شروع ہو جاتے ہیں، یہ دونوں تبھی مفید ہو سکتے ہیں جب آپ جان لیں کہ انہیں کیسے اور کس وقت استعمال کیا جائے یہ تفصیلات آگے چل کر بتائی جائیں گی۔

آپ بازار میں کسی نوجوان آدمی کو اس طرح چلتے دیکھیں کہ اس کی کمر بغیر کوئی وزن اٹھائے دوہری ہوئی جا رہی ہے اور وہ سیدھا کھڑا نہ ہو سکتا ہو تو عین ممکن ہے کہ اسے میری سٹرامپل قسم کا وجع المفاصل ہو۔ یہ بیماری ڈاکٹر میری ور ڈاکٹر سٹرامپل کے ناموں سے موسوم ہے۔ ایسے بدقسمت مریض کو اپنی بقیہ زندگی میں یہ عذاب سہنا ہی پڑتا ہے کیونکہ اس کی ریڑھ کی ہڈی میں جوڑوں میں کری ہڈی بالکل ختم ہو چکی ہوتی ہے اس سے بھی قابل رحم حالت اس آرتھرائٹس کا شکار ہونے والے بچوں کی ہے جسے ایک ڈاکٹر کے نام پر سٹیل کی بیماری کہا جاتا ہے۔ اس میں بھی جوڑوں کا کارٹیلج مکمل طور پر غائب ہو جاتا ہے۔

ریحی وجع المفاصل کی صورت میں خشک ہونے کا عمل کارٹیلج کے بجائے جوڑوں کے استر میں ہوتا ہے، اس لیے تیل دینے کا مسئلہ آسان رہتا ہے چونکہ اس استر میں خون کی رگیں اور لمبی نالیاں موجود ہوتی ہیں، اس لیے وہ براہ راست خون سے تیل حاصل کر کے نشو و نما پا سکتا ہے جب تک کہ آپ کی غذا درست رہتی ہے، یہ استر تیل حاصل کر کے جوڑوں کے جوف میں پہنچاتا رہتا ہے، وہیں سے کچھ آئیوڈین بردار تیل کارٹیلج میں بھی سرایت کر جاتا ہے، یوں آپ دیکھتے ہیں کہ ریحی اور عظمی وجع المفاصل دونوں کے علاج میں ایک ہی عنصر کارفرما ہے اور وہ ہے غذائی تیل۔

غذا اور تیل کیسے ہضم ہوتے ہیں؟

مختلف غذاؤں اور غذائی عادات پر بحث کرنے سے پہلے نظام ہضم کا ٹھیک ٹھیک جان لینا ضروری ہے، ہم پہلے منہ کے اندر غذا چباتے ہیں تو لعاب دہن نشاستے اور شکر پر اثر انداز ہوتا ہے، پھر خوراک معدے میں پہنچتی ہے، جہاں یہ چھوٹے چھوٹے ذرات میں تقسیم ہو جاتی ہے اس کے ساتھ ہی اس میں رطوبت معدہ بھی گھل مل جاتی ہے۔ معدے میں تین سے پانچ گھنٹے تک ہضم کا عمل جاری رہتا ہے حتی کہ غذا نیم سیال ہو کر چھوٹی آنت میں چلی جاتی ہے معدے کے اندر تیل یا

چربی پر ہضم کا عمل نہیں ہوتا تاہم اس عضو کی اندرونی گرمی چربی یا روغنیات کو تیل میں بدل دیتی ہے۔

معدے سے غذا چھوٹی آنت کے جس حصے میں داخل ہوتی ہے، اسے ڈیوڈینم یا بارہ انگشتی کہتے ہیں، یہاں رطوبت جگر کے عمل سے چربی یا تیل خردبینی ذرائع میں تبدیل ہوکر قابل ہضم ہو جاتے ہیں، اس مرحلے میں لحمیات کے امینوایسڈ نشاستہ دار اجزاء کی شکر، معدنیات، وٹامن اور تیل آنت کی دیواروں کے انگلی نما ابھاروں میں سے خون میں جذب ہونے لگتے ہیں، تیل کے سوا ہر چیز پورٹل ورید کے ذریعے جگر میں جا پہنچتی ہے جہاں سے پورے جسم کو اس کی رسد ملتی ہے یا اس کا ذخیرہ رہتا ہے۔

تیل کے ننھے منے قطرے جب آنت کی انگلی نما ابھاروں میں پہنچتے ہیں تو وہ ہمارے جسم میں داخل ہونے کے لیے دو راستے اختیار کر لیتے ہیں، ایک نالی کے ذریعے لمفی نظام میں داخل ہوکر جگر میں جائے بغیر جوڑوں تک پہنچتے رہتے ہیں یا وہ بھی پورٹل ورید کی راہ لیتے ہیں۔

وجع المفاصل کے مریض کو غذائی تیل جگر سے بالا بالا حاصل کرنا ضروری ہے تاکہ وہ جوڑوں میں چکنانے کا عمل جاری رکھ سکے۔ یہی وجہ ہے کہ ایسے مریض کو زائد تیل کی ضرورت ہوتی ہے۔ آپ میں سے کوئی صاحب کہہ سکتے ہیں کہ میں برسوں تیل والی غذائیں استعمال کرتا رہا ہوں، پھر بھی وجع المفاصل کا مریض ہوں، اس کی وجہ غالباً یہ ہو سکتی ہے کہ وہ دیگر غذائی غلطیاں کر رہے ہوں گے۔

بعض لوگ کہتے ہیں کہ غذا کا وجع المفاصل سے کوئی تعلق نہیں، ان کے نزدیک یہ مرض موروثی ہے یہ تصور سرے سے غلط ہے، وجع المفاصل ایک نسل سے دوسری کو ہرگز منتقل نہیں ہوسکتا۔ ہاں غذائی عادات ضرور ورثے میں اولاد کو ملتی ہیں اور انہی سے یہ موذی بیماری جنم لیتی ہے۔

آپ کہہ سکتے ہیں کہ میری اور میری اہلیہ کی غذائی عادات یکساں ہیں، اس کے باوجود مجھے آرتھرائٹس لاحق ہے مگر وہ تندرست ہے، اس کی وجہ یہ ہوسکتی ہے کہ شادی سے پہلے آپ کی عادات طعام ایک دوسرے سے مختلف ہوں اور ان دونوں کا اگرچہ غذائی انتخاب یکساں ہے مگر غالباً کھانے کا انداز مختلف ہوگا، اور یہ بھی ممکن ہے کہ وہ درجہ حرارت مختلف ہو، جس پر آپ کھانا کھاتے ہیں اور غذا کا درجہ حرارت ایک ایسا عنصر ہے جسے عموماً نظرانداز کر دیا جاتا ہے۔

یہ درست ہے کہ آپ ایک جیسا ناشتہ کرتے ہیں لیکن ہوسکتا ہے وہ ٹوسٹ پر مکھن لگاتی ہو، آپ دونوں کافی پیتے ہیں مگر ممکن ہے آپ اس میں چینی ڈالتے ہوں اور وہ تلخ، سیاہ مشروب ہی سے لطف اندوز ہوتی ہوں، یہ معمولی اختلافات اکثر صحت میں بڑے تغیرات پیدا کرتے ہیں:

بھی ہوسکتا ہے کہ خاتون خانہ تو وجع المفاصل سے اپاہج ہو چکی ہوں، لیکن ان کے خاوند اگلے دس برس تک اچھی صحت کے مزے لوٹتے رہیں، پھر بتدریج ان صاحب میں بھی اس مرض کے آثار نمایاں ہونے لگیں، اتنی مدت درد سے محفوظ رہنے کا سبب یہ ہوگا کہ وہ بیوی کے مقابلے میں بہتر غذائی عادات کے مالک ہیں۔

آپ وہی کچھ ہیں جوآپ کھاتے ہیں۔

ڈاکٹر ہنڈ کا یہ قول سو فیصد صحیح ہے اگر آپ وہی کچھ ہیں جو آپ کھاتے ہیں اور وجع المفاصل کے مریض ہیں تو کہا جا سکتا ہے کہ آپ نے پہلے کوئی چیز نہیں کھائی ہوگی، جس کے نتیجے میں یہ بیماری لاحق ہوئی۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ غذا یا اس کی کمی آرتھرائٹس پر منتج ہوسکتی ہے، یہاں یہ بھی ذہن میں رکھیے کہ غذا بنفسہ وجع المفاصل کا سبب نہیں بنتی بلکہ یہ انسان کو اس بیماری تک لے جاتی ہے۔ ہزاروں تجربات کرنے کے بعد میں یہ کہنے کے حق میں نہیں ہوں کہ وجع المفاصل ایک مخصوص تیل کی کمی سے پیدا ہوتا ہے، جسمانی جوڑوں میں تیل کی اس کمی کے اسباب کئی ایک ہوسکتے ہیں، جن میں سے اہم یہ ہیں۔

1. آپ کی غذا میں تیل کی کمی ہے۔
2. غذا میں پایا جانے والا تیل غلط قسم کا ہے اور جوڑوں کا استرا سے قبول نہیں کرتا۔
3. غذائی تیل تو درست ہے مگر وہ مناسب طور پر ہضم نہیں ہوتا۔
4. اینڈرینل گلینڈز یعنی گردوں کے اوپر واقع غدود مناسب قسم کا مواد کورٹیسون خارج نہیں کر رہے جو جوڑوں کے استر میں تیل کی سطح برقرار رکھنے کے لیے ضروری ہے۔

وجع المفاصل اور ذیابیطس:۔

اگر آپ صحت منداور اپنے دور شباب میں ہیں تو اس بات کا امکان ہے کہ غذا کے انتخاب پر کچھ زیادہ توجہ نہ دیں، آپ خود کو بہتر محسوس کرتے ہیں کیونکہ جسم بہت دیر بعد غلط غذاؤں کے اثرات ظاہر کرتا ہے، پھر اچانک انکشاف ہوتا ہے کہ آپ کو ذیابیطس یا کوئی اور عضوی بیماری لاحق ہوگئی ہے، بعض لوگ کئی برس تک نشاستہ دار غذائیں کھاتے رہتے ہیں، حتیٰ کہ ذیابیطس کے مریض بن کر ایسی غذاؤں میں انہیں کمی کرنا پڑتی ہے۔

چند روز سے لے کر کئی برس تک ناقص غذا کھاتے رہنے سے لبلبہ جیسے عضو میں فساد پیدا ہو سکتا ہے اور اس کا نتیجہ ذیابیطس کی شکل میں سامنے آتا ہے، اس لحاظ سے یہ کہا جا سکتا ہے کہ کھانے کا

مناسب طریقہ غذا سے کہیں زیادہ اہم ہے، لہٰذا ہمیں صحیح خوردنی اشیاء اچھے گوشت اور سبزیاں وغیرہ کا انتخاب کرنا چاہیے۔

ذیابیطس اور وجع المفاصل اکثر پہلو بہ پہلو چلتے ہیں۔ وجع المفاصل کا شکار ہونے والے جوڑ کو جو تیل درکار ہے وہ روزانہ کی خوراک سے حاصل ہوتا ہے اور لبلبے کی باہم رطوبتیں اس کی مدد دیتی ہیں لیکن اگر کھانے کے ساتھ پانی ناکافی پئیں تو لبلبے کی ذمہ داریاں کئی گنا بڑھ جاتی ہیں۔ وجع المفاصل کے مریضوں کو جان لینا چاہیے کہ ان کا انداز خورد و نوش غلط ہے وہ تیل بردار غذاؤں کے اچھے اثرات ضائع کر رہے ہیں اور انسولین پیدا کرنے والے لبلبے پر اضافی بوجھ ڈال رہے ہیں۔

دودھ پینے کا صحیح طریقہ:۔

جیسا کہ دودھ ایک مکمل غذا ہے اس میں وہ مناسب تیل موجود ہے جس سے وجع المفاصل والے جوڑ کا استر تر رہتا ہے، دودھ میں ایک اور اہم شے وٹامن ڈی بھی موجود ہوتا ہے۔ وٹامن ڈی کے بغیر دودھ ریومیٹک یعنی ریاحی امراض والوں کو ہرگز فائدہ نہیں دیتا۔

وجع المفاصل کے بہت سے مریض دودھ نہیں پیتے، اگرچہ یہ ان کی بیماری دور کرنے کے لیے بہترین چیز ثابت ہو سکتا ہے۔ آرتھرائٹس کا مریض دودھ پیے تو اس کا درجہ حرارت پیش نظر رکھنا چاہیے۔ دودھ پینے کے لیے مناسب ترین درجہ حرارت کمرے کا ہے، یعنی 100 درجے فارن ہائیٹ یا 38 درجے سینٹی گریڈ تک جسے شیر گرم بھی کہا جاتا ہے، زیادہ گرم دودھ کبھی نہ پئیں کیونکہ یہ قبض کا باعث بن سکتا ہے۔

نیم گرم دودھ کسی بھی وقت پیا جا سکتا ہے کھانے سے پہلے اس کے بعد یا اس کے ساتھ حتیٰ کہ دو کھانوں کے درمیان بھی دودھ استعمال کر سکتے ہیں۔ ٹھنڈا دودھ اگر پینا ہو تو کھانے سے تقریباً پانچ منٹ پہلے یا بعد میں استعمال کیجیے۔ کھانے کے ساتھ ٹھنڈا دودھ پینے سے احتراز کرنا چاہیے کیونکہ اس طرح غذائی تیل منجمد ہو سکتے ہیں۔

نہار منہ ٹھنڈا دودھ کسی بھی مقدار میں استعمال کیا جا سکتا ہے، لیکن ہم پھر یہ کہیں کہ دودھ سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانے کے لیے دانش مندی کا تقاضا یہ ہے کہ اسے نیم گرم اور کھانے کے آخر میں پیا جائے۔

یاد رہے کہ دودھ کئی قسم کے ہیں، (1) وٹامن ڈی سے پر ہوموجینائزڈ دودھ (ہوموجنیائزیشن ایک ایسا عمل ہے جس کے ذریعے دودھ میں تیرتی ہوئی چکنائی کو یکساں طور پر اس طرح حل کر دیا جاتا ہے کہ پھر وہ بالائی کی شکل میں علیحدہ نہیں ہو پاتی)۔ (2) بٹر ملک

(چھاچھ)۔ (3) کریم نکلا ہوا دودھ۔ (4) ملک پاؤڈر۔ (5) فلیورڈ دودھ (5) بکری کا دودھ (6) اریڈی ایٹڈ ملک (جس میں سے بالائے بنفشی کی شعاعیں گزاری گئی ہوں) (7) جینا بولائزڈ ملک (گایوں کو اریڈی ایٹڈ خمیر کھلایا گیا ہو۔)

مذکورہ بالا ہر دودھ مختلف طبی اثرات رکھتا ہے لیکن بٹر ملک اور بالائی نکلا ہوا دودھ، غذائی تیلوں پر اثر انداز ہو کر ان کا ہضم ہونا مشکل بنا دیتے ہیں، اور اگر انہیں کھانے کے ساتھ استعمال کیا جائے تو جسم موٹاپے کا شکار ہونے لگتا ہے چنانچہ وجع المفاصل کا مریض اگر بالائی نکلا ہوا دودھ یا بٹر ملک پینا چاہے تو اسے کھانے سے بیس تیس منٹ پہلے استعمال کرے یا پھر دودھ تین گھنٹے بعد۔ یہ دونوں دودھ جوڑوں کے استر کو کچھ نہیں دیتے اور جسم سے کچھ لیتے بھی نہیں۔

پاؤڈر یا فلیورڈ ملک کے سوا بیشتر دودھ کسی بھی وقت استعمال کیے جا سکتے ہیں۔ کھانے سے پہلے بیچ میں یا بعد میں ان سب میں سے ہوموجینائزڈ وٹامن ڈی والا دودھ صحت کے لیے بہترین ہے۔ مصفی یا خام دودھ میں بالائی آہستہ آہستہ الگ ہو جاتی ہے اور ضروری وٹامن ڈی کا بیشتر حصہ بھی اس کے ساتھ اوپر چلا آتا ہے اور اگر ایسا دودھ ہلائے بغیر استعمال کیا جائے تو وہ ان قیمتی اجزاء سے محروم ہو جاتا ہے۔

کتنے ہی لوگ دودھ پسند نہیں کرتے، وہ کہتے ہیں کہ یہ موٹاپے کا باعث بنتا ہے یا بلغم پیدا کرتا ہے۔ وجع المفاصل کی شکار عورتیں جو موٹاپے سے ڈرتی ہیں، انہیں بھی کچھ دودھ روزانہ پینا چاہیے۔ نیم گرم کے مقابلے میں ٹھنڈا دودھ وزن میں اضافے کا رجحان زیادہ رکھتا ہے، دودھ نیم گرم پیا جائے تو یہ چکنانے والے مائع کے طور پر اضافی فائدہ بخشتا ہے اگر آپ موٹاپے کے مسئلے سے دوچار ہوں تو بس اس کی مقدار کم کر دیجئے۔

جہاں تک وزن بڑھنے کا تعلق ہے مرغن کھانے کے ساتھ ایک پیالی سیاہ کافی، ایک گلاس دودھ کے مقابلے میں زیادہ موٹاپا پیدا کرتی ہے۔ کافی، غذائی تیل پر منفی اثرات ڈالتی ہے اور کھانے کا انرجی پوٹینشل یعنی قوت نمو بڑھا دیتی ہے۔

دودھ گیس پیدا نہیں کرتا:۔

کئی عورتیں جو برسوں دودھ سے پرہیز کرتی رہی ہوں، جب اسے دوبارہ پینے لگیں تو انہیں زیادہ احساس ہوتا ہے کہ یہ بلغم اور گیس پیدا کرتا ہے، ایسے لوگوں کو دودھ یکسر نہیں چھوڑ دینا چاہیے بلکہ اس کی مقدار کم کر دی جائے، ان کے ہر کھانے کے ساتھ دودھ پینا ضروری نہیں شروع میں چھ اونس نیم گرم دودھ روزانہ کافی رہے گا، پھر بتدریج مہینوں میں اسے بڑھا کر چھ یا آٹھ اونس کا

گلاس ہر کھانے کے ساتھ استعمال کریں، استقلال کے ساتھ بلغم، گیس یا کسی بھی قسم کی ملک الرجی پر قابو پایا جا سکتا ہے۔

ایک عرصے سے بکری کا دودھ وجع المفاصل کم کرنے میں مدد دینے کی شہرت رکھتا تھا، اس تصور میں کسی قدر حقیقت بھی ہے، بکری کا دودھ گائے کی دودھ کی نسبت زیادہ زود ہضم ہے۔ یاد رہے کہ ہوموجینائزڈ وٹامن ڈی ملک وجع المفاصل کا مکمل علاج نہیں ہم صرف دودھ پینے کی غذا کی ترغیب نہیں دے رہے۔ اس کے ساتھ کئی اور مناسب غذائیں کھانے کی بھی ضرورت ہے تاکہ غذائی تیل میں حل شدہ وٹامن کافی تعداد میں حاصل ہوسکیں۔

بعض لوگ دودھ پینے سے اس لیے خوفزدہ ہیں کہ یہ ان کے بقول کیلشیم بناتا ہے، یہ بات نہیں، کروڑوں انسان روزانہ دودھ پیتے ہیں، مگر ان کی ہڈیوں کے جوڑوں میں کیلشیم جمع نہیں ہوتا، یہ خرابی تو اس وقت پیدا ہوتی ہے جب آپ دودھ یا بالائی چائے کافی یا چاکلیٹ وغیرہ میں ڈال کر استعمال کرتے ہیں۔

اس کی توجیہہ بڑی سادہ ہے۔ مصفی دودھ اونچے درجہ حرارت میں سے گزارا جاتا ہے اس قدر حرارت سے دودھ میں شامل تیل کیلشیم ذرات کے اردگرد لپٹ جاتا ہے، جب آپ دودھ، کافی یا چائے میں ڈالتے ہیں تو کیلشیم ذرات پر یہ دباؤ اور بڑھنے سے ان کا ہضم ہونا اتنا آسان نہیں رہتا اگر آپ ایک گلاس دودھ یا ایک کپ آئس کریم کے بعد گلاس بھر پانی پئیں تو کیلشیم ہڈیوں، ناخنوں اور دانتوں کا جزو نہیں بنتا۔ اس طرح آپ اسے حسب معمول جزو بدن بننے کا موقع نہیں دے رہے۔ چنانچہ یہ جوڑوں میں جمع ہونے لگتا ہے، یہ نہ سمجھیں کہ دودھ میں چائے ملا کر آپ اسے ٹھیک استعمال کر رہے ہیں، چائے بنیادی طور پر پانی ہے اور اس کا دودھ کے ساتھ کوئی جوڑ نہیں۔

اپنے دودھ میں ملاوٹ نہ کریں:۔

دودھ میں چاکلیٹ سٹرابیری، کافی یا شیرے وغیرہ کی آمیزش اس مکمل مشروب کو میٹھا بنانے کے لیے استعمال کی جاتی ہے، اس سے محض موٹاپا جنم لیتا ہے اور جوڑوں کے استر بھی تر نہیں ہو پاتے۔ وجع المفاصل کا مریض جب دودھ میں آئس کریم وغیرہ ملا کر اسے تبدیل کرتا ہے تو وہ گویا قدرت کی عطا کردہ بہترین غذا کا ستیاناس کر ڈالتا ہے، یاد رکھیں اس طرح ملاوٹ شدہ دودھ اور کریم نکلے دودھ میں کوئی فرق نہیں رہتا۔

سالم دودھ میں ستاسی فیصد پانی ہوتا ہے، اس کے باوجود یہ غذائی تیل کو ثقیل نہیں بناتا، لیکن کریم نکلا ہوا دودھ اور بٹر ملک تیل کو ناقابل ہضم بنا دیتے ہیں۔ عام آدمی سمجھتا ہے کہ کھانے کے

ساتھ کریم نکلا دودھ استعمال کرنے سے موٹاپے کا کوئی خطرہ نہیں۔ حالانکہ یہ تیل کو ثقیل بنا دینے کی خصوصیت کے باعث اسے چربی میں بدل دیتا ہے۔ وجع المفاصل کا مریض کریم نکلا دودھ استعمال کر کے اپنا وزن بڑھا لیتا ہے، جبکہ جوڑوں کے استر خشک رہتے ہیں۔

مکھن وجع المفاصل سے بچاؤ کے لیے ایک اچھا ہتھیار ہے مگر اس کا زیادہ استعمال بھی ٹھیک نہیں۔ خصوصاً اگر آپ موٹاپے کے خطرے سے دوچار ہوں۔ اس میں اتنا وٹامن ڈی شامل نہیں ہوتا کہ اسے بکثرت استعمال کیا جائے۔ دودھ کی طرح مکھن اپنے اندر تیل میں حل پذیر وٹامن اے اور ڈی رکھتا ہے، وٹامن اے آنکھوں اور جلد کے استر کو تقویت دیتا ہے جبکہ وٹامن ڈی جوڑوں کے استر کو فائدہ بخشتا ہے لیکن موٹاپے کے مریضوں کو چاہیے کہ مکھن کم سے کم استعمال کریں۔ ان کے لیے خالص دودھ کہیں زیادہ مفید ہے، وہ مکھن استعمال کریں بھی تو گرم دلیے، گرم سبزیوں یا سالم اناج کے ٹوسٹ پر لگا کر۔

اگر آپ اناج کے ساتھ مکھن استعمال کریں تو اس میں چینی، شہد یا شیرہ ملا کر ضروری وٹامن ضائع کر دینا اچھی بات نہیں، شکر تیلوں کی غذائی اہمیت کم کر دیتی ہے جب مکھن کے ساتھ گندم سے بنے کیک استعمال کیے جا سکتے ہیں تو اس میں شیرہ ڈال کر اس کے اچھے اثرات زائل کیوں کیے جائیں؟ دلیے کے ساتھ مکھن کا استعمال ایک عمدہ انتخاب ہے، تاہم اس میں چینی ملانے سے پرہیز ہی کیا جائے۔

خوراک میں نمک کی مقدار تھوڑی ہونی چاہیے لیکن اگر ایک شخص بہت کم مکھن کھاتا ہے تو خواہ وہ اسے تازہ استعمال کرے یا نمک ملا کر کچھ فرق نہیں پڑتا۔

جہاں تک مکھن اور مارگرین میں انتخاب کا تعلق ہے مکھن اپنے اندر آئیوڈین رکھنے کی وجہ سے ہر حالت میں قابل ترجیح ہے، مکھن جسم کے اندر موجود آئیوڈین کو نقصان نہیں پہنچاتا، اس کے برعکس مارگرین یعنی مصنوعی مکھن آئیوڈین کا ستیاناس کر دیتا ہے، مکھن ہمارے تجربات کے مطابق جلد کو چمک عطا کرتا ہے جبکہ مارگرین اپنے غلط قسم کے تیلوں سے جلد کی رنگت بھوری کر دیتا ہے۔

وجع المفاصل کے مریضوں کو نباتاتی تیل یا وناسپتی گھی سے بچنا چاہیے، کسی بھی قسم کے تیل سے بنے ہوئے بسکٹ، کیک، پائیز اور نشاستے ان کے لیے ہرگز مفید نہیں۔ مکھن بھنے ہوئے آلو کو لذیذ بنا دیتا ہے لیکن معدنیات سے بھرپور قدرت کا یہ تحفہ اس کے بغیر بھی کھا لینا چاہیے۔ اگر آلو نشاستے دار ہے مگر یہ نشاستہ اعلیٰ قسم کا ہے۔ کیک، پائیز، مٹھائیاں اور مصفی غذائیں اپنے اندر گھٹیا نشاستہ رکھتی ہیں جو جسمانی بافتوں کو نقصان پہنچاتا ہے آلو، سالم اناج کی روٹی اور دلیہ بہترین غذائیں ہیں تاہم اگر آپ کو موٹاپے کا خطرہ ہو تو نشاستے دار اشیاء بھی کم سے کم استعمال کریں۔

انڈے کی زردی بہترین تیل ہے:۔

زردی، انڈے کا سب سے اہم جزو ہے اور اس سے کچھ فرق نہیں پڑتا کہ وہ ہلکا رنگ رکھتی ہے یا درمیانہ پیلا۔ اصل اہمیت اس کے اندر موجود وٹامن کو حاصل ہے، انڈے سے زیادہ سے زیادہ وٹامن ڈی حاصل کرنے کے لیے اسے تین منٹ تک ابالنا چاہیے اور پھر سالم گندم کے توس کے ساتھ جما کر کھایا جائے، انڈے کو پھینٹ کر یا کسی اور طرح سے پکانے کا مطلب یہ ہے کہ ہم اس کے بہت سے فوائد سے محروم ہیں جہاں تک زیادہ ابلے ہوئے انڈے کا تعلق ہے اس کا واحد فائدہ یہ ہے کہ اسے ہضم کرنا مشکل ہے۔

جوں جوں ہم بڑے ہوتے ہیں، دل یا پتے کی بیماری میں مبتلا ہونے کا خطرہ درپیش رہتا ہے۔ اور معالج ہمیں انڈے کم استعمال کرنے کا مشورہ دیتے ہیں، اس کے برعکس بچے روزانہ انڈے کھاتے ہیں مگر وہ ان کے اثرات سے محفوظ رہتے ہیں، اس کی وجہ یہ نہیں کہ بڑوں کی عمر زیادہ ہوتی ہے لہٰذا انہیں امراض دل آ لیتے ہیں۔ اصل بات یہ ہے کہ بچوں اور بڑوں کی غذائی عادات میں نمایاں فرق ہوتا ہے، بچے عموماً انڈوں کے ساتھ دودھ استعمال کرتے ہیں جو غذائی تیل کا ہضم ہونا مشکل نہیں بناتا اور بڑے چائے یا کافی پیتے ہیں، جو تیل کے ہضم ہونے میں رکاوٹ ڈالتی ہیں چونکہ انڈا چائے یا کافی میں بخوبی نہیں گھلتا بڑے عرصے تک ان چیزوں کے استعمال سے آخر تکلیف اٹھانا پڑتی ہے۔

انڈا چائے یا کافی کے ساتھ استعمال کیا جائے تو وہ ربڑ جیسے مادے میں تبدیل ہو جاتا ہے اس کے نتیجے میں پتے اور دل کا کام کئی گنا بڑھ جاتا ہے، عقلمندی کا تقاضا یہ ہے کہ انڈے کی زردی چائے یا کافی کے ذریعے ضائع نہ کی جائے۔ اس کا صحیح استعمال صحت ہے اور غلط استعمال روگ۔

چوزے بھی وجع المفاصل کا شکار ہو سکتے ہیں:۔

چوزوں کی یخنی روایتی طور پر بڑی مرغوب غذا ہے، یہ ایک بہت اہم شوربا ہے جسے مریض صدیوں سے استعمال کرتے چلے آ رہے ہیں اور ہم بھی وجع المفاصل کے مریضوں کو چوزوں کی یخنی استعمال کرنے کا مشورہ دیتے ہیں، اس میں صحیح قسم کے تیل ہوتے ہیں اور وٹامن بھی۔

چوزے کھاتے ہوئے کیا آپ نے کبھی جوڑ کی سفید چکیلی ہڈی اور اس کے استر کا مشاہدہ کیا ہے؟ اگر نہیں تو آئندہ اسے بغور دیکھئے، اگر کری ہڈی سنہری پیلے رنگ کی ہے تو چوزے کی خوراک اچھی ہوگی لیکن اگر کری ہڈی کا وجود ہی نہ ہو تو اس کا مطلب یہ ہوگا کہ چوزہ وجع المفاصل کا مریض تھا۔

آپ شاید حیران ہوں گے کہ چوزوں کو یہ بیماری کیسے لگ جاتی ہے چوزے زیادہ تر اناج، جو کر یا بھوسی کھاتے ہیں، اناج کا تیل اپنے اندر وٹامن ڈی بھی رکھتا ہے لیکن انسانوں کی طرح چوزے بھی اکثر اسے ٹھیک طرح سے ہضم نہیں کر پاتے، ہماری طرح وہ بھی دانے دنکے کے ساتھ پانی پیتے رہنے کی غلطی کرتے ہیں اور بیش قیمت وٹامن ضائع کر بیٹھتے ہیں۔

جب چوزے اناج کے ساتھ پانی پیتے ہیں تو غذائی تیل جوڑوں کو چکنانے کے بجائے چربی میں تبدیل ہو جاتے ہیں، یوں ان کی جلد کے نیچے اور جوڑوں وغیرہ میں چکنائی جمع ہوتی رہتی ہے۔ اس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ انہیں وجع المفاصل کی بیماری آ لیتی ہے۔ اگر چوزے کی ٹانگ سوجی ہوئی ہو اور وہ لنگڑا کر چلتا ہو تو جان لیجیے کہ اسے وجع المفاصل کا مرض لاحق ہے۔

چوزے پکاتے وقت یہ دیکھ لیجیے کہ اس میں چربی کا ناقص ذخیرہ تو نہیں۔ یہ چربی وجع المفاصل کے مریض کو کوئی فائدہ تو نہ دے گی، مگر اس کے ذریعے موٹاپا ضرور ظاہر ہوگا، لہٰذا چوزے کی جلد کے نیچے یا اس کے پیٹ سے چربی نکال پھینکیے۔ اگر پکانے سے پہلے چربی نکالی نہ جا سکے تو سوپ کے اوپر سے اسے اتار پھینکیں، چوزے میں واحد کارآمد کری دار ٹانگوں میں پایا جاتا ہے، اگرچہ ان میں کچھ زیادہ وٹامن ڈی نہیں ہوتا، تاہم غذائیت سے بھرپور یخنی انہیں ٹانگوں سے بنتی ہے۔

چاول یا کسی اور نشاستے کے ساتھ چوزے کا شوربہ ملانا درست نہیں، وجع المفاصل کے مریض شوربہ اس طرح ہرگز استعمال نہیں کریں، تاہم اگر انہیں اس کے ساتھ نشاستے کی شدید طلب ہو تو چھلکے والا بھورا چاول یا سالم اناج تھوڑا بہت کھا سکتے ہیں۔

مچھلی کا پوست کھائیے:۔

بچوں کو رکٹس یا سوکھے پن سے بچانے کے لیے انہیں کاڈ لیور آئل دیا جاتا ہے۔ لیور آئل اور کیروٹین یعنی گاجر کے تیل میں وٹامن اے، ڈی اور اکثر ای شامل ہوتے ہیں، یہ تیل میں حل پذیر وٹامن ہیں، وٹامن اے آنکھوں اور ان کے استر کو تقویت دیتا ہے۔ وٹامن ڈی ہڈیاں اور جوڑ مضبوط کرتا اور بچوں کو سوکھنے سے بچاتا ہے۔ دیگر جانوروں کے گوشت کے مقابلے میں مچھلی اپنے اندر کہیں زیادہ تیل میں حل پذیر وٹامن رکھتی ہے۔ اس ضمن میں سمندری یا دریائی کی کوئی تشخیص نہیں ہوتی۔ کھانے کے لیے آپ ایسی مچھلی کا انتخاب کریں جس میں وٹامن اے اور ڈی سب سے زیادہ ہوں، میکرل سامن اور سارڈین مچھلیوں میں یہ وٹامن وافر ہوتے ہیں، سیخ پر بھنی ہوئی مچھلی وجع المفاصل میں بڑی نفع بخش ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ مچھلی ابالنے یا تلنے سے اکثر وٹامن ضائع ہو جاتے ہیں، اگر آپ مچھلی کا پوست نہیں کھاتے تو صحت بخش اجزاء سے محروم رہتے ہیں، پوست آپ کو نہیں بھاتا تو اس کے ساتھ گہرا بھورا گوشت ہی کھا لیجیے، اس کے اندر آئیوڈین بردار تیل خاصی مقدار میں ہوتا ہے جو جع المفاصل [illegible]

لال شربت

کولا مشروبات نظام ہضم کو تباہ کر دیتے ہیں، لہٰذا آپ اپنے گھر میں شربت تیار کیجیے۔

آج کے سائنسی دور میں یہ بات بالکل عیاں ہو چکی ہے کہ سوڈا واٹر یا کولا مشروبات جن میں کاربن ڈائی آکسائیڈ کی خاصی مقدار موجود ہوتی ہے۔ نظام انہضام کے لیے نقصان دہ ہیں، مگر پاکستان میں اس کا استعمال روز افزوں ہے، لہٰذا ضرورت اس امر کی ہے کہ ان مشروبات کے مقابلے میں سادہ شربت کو فروغ دیا جائے شربت ایک تو غذائی لحاظ سے بہتر ہے دوسرا صحت کے لیے مضر نہیں۔

آیئے، اپنے گھر میں سادہ شربت کی تیاری کا اہتمام کریں، یہ تو سب جانتے ہیں کہ چینی شربت کا اہم جزو ہے، اس کے علاوہ سٹرک ایسڈ خوشبویات اور لال رنگ استعمال میں لایا جاتا ہے۔

ترکیب تیاری:

چار بوتل شربت کی تیاری کے لیے اجزاء درج ذیل مقداروں میں استعمال کریں:۔

(1) چینی — تین کلوگرام
(2) پانی — ڈیڑھ لیٹر (سوا سیر)
(3) خوشبو — 2 ملی لیٹر
(4) سٹرک ایسڈ — 4 گرام
(5) رنگ — 2 گرام

شربت کی تیاری میں صفائی ایک بنیادی عنصر ہے، یعنی شربت تیار کرنے والا فرد، تیار کرنے کی جگہ، برتن، بوتلیں، کارک وغیرہ خوب صاف ستھرے ہونے چاہئیں، کارک دوبارہ استعمال میں

لایا جائے، اگر نیا میسر نہ ہو تو پرانے کارک کو ابلتے ہوئے پانی میں ڈال کر اچھی طرح صاف کر لینا چاہیے۔ بوتلیں اور کارک استعمال سے پہلے اچھی طرح خشک کر لیں، چینی صاف برتن میں ڈالیں اور اس میں پانی شامل کر کے آگ پر رکھ دیں جونہی چینی پانی میں حل ہو جائے۔ ایسڈ اور رنگ علیحدہ علیحدہ پانی میں حل کر کے اس میں شامل کر دیں اور برتن آگ سے اتار لیں، ٹھنڈا ہونے پر 65-70° برکس (Brix) شربت تیار ہوگا۔ اور چینی کی یہی مقدار شربت کو محفوظ رکھنے کے لیے ضروری ہے، اب اس میں خوشبو شامل کریں اور فوراً شربت کو بوتلوں میں بھر کر کارک لگا دیں۔ خیال رہے کہ خوشبو شامل کرنے کے بعد شربت کو زیادہ دیر کھلی ہوا میں نہیں رکھنا چاہیے، ورنہ خوشبو ضائع ہو جائے گی۔

افزا کے نام سے تیار خوشبو بازار سے مل جاتی ہے۔ اگر خود تیار کریں تو زیادہ اچھی بات ہے، مرکبات کی مقدار میں کمی بیشی سے خوشبو کی ہیئت تبدیل کی جا سکتی ہے۔ خوشبو کی تیاری کے لیے درج ذیل اجزاء کے عرق تیار کرنے ہوں گے۔

1۔ گلاب۔ 2 کیوڑا 3۔ خس وغیرہ۔

○

گزشتہ برس اس قسم کے شربت کی بوتل تیس سے چالیس روپے تک امسال یہ قیمتیں کچھ اور بڑھ چکی ہے اگرچہ تجارتی طور پر شربت کی تیاری میں مختلف اخراجات کا بوجھ اور منافع بھی شامل ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں تجارتی بنیادوں پر تیار کرنا شربت میں اس کا وزن بڑھانے کیلئے دیگر اجزاء بھی شامل کئے جاتے ہیں۔ جو مقابلتاً سستے ہوتے ہیں۔ لہٰذا گھر پر تیار کردہ شربت سستا اور غذائیت کے لحاظ سے بہترین ہوگا۔

(ڈاکٹر وزیر حسین شاہ)

بوڑھوں کو گرنے سے بچائیں

ماہرین نے جدید ریسرچ کے بعد چند ایسے اصول وضع کیے ہیں جن پر عمل پیرا ہو کر عمر رسیدہ لوگوں کو مہلک حادثوں سے بچایا جا سکتا ہے۔

بوڑھے مردوں اور عورتوں کی گھر کے فرش پر باورچی خانے، غسل خانے اور سیڑھیوں سے گرنے کی واردات کی شرح بتدریج بڑھتی جا رہی ہے۔ امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن کے جرنل میں فن لینڈ کے تحقیق کاروں نے **1970**ء سے لیکر **1995**ء تک کے اعداد و شمار جمع کیے ہیں اور ہوش ربا ہیں۔

پچاس برس سے زیادہ عمر کے بوڑھے مردوں کے اور عورتوں کے گرنے کی فن لینڈ میں **1970**ء میں **5622** وارداتیں ہوئی تھیں۔ **1995**ء میں ان کی تعداد **21574** پائی گئی۔ بحیثیت مجموعی ایک لاکھ کی آبادی میں بوڑھے مردوں اور عورتوں کے گرنے کی تعداد تگنی ہو گئی ہے اگر صرف عمر میں اضافے کا لحاظ رکھا جائے تو تب بھی یہ تعداد دگنی ہوئی ہے۔

فن لینڈ ہو یا امریکہ اور برطانیہ یا پاکستان یہ مسئلہ ہر ملک میں ایک جیسا ہے، وہ چند بوڑھے افراد خوش قسمت ہوتے ہیں جن کی ٹانگوں، بازوؤں اور کھولوں کی ٹوٹ پھوٹ کا اس قدر بہتر علاج اور مرمت ہوتی ہے کہ وہ نارمل زندگی گزار سکتے ہیں، لیکن کچھ ایسے ہیں جو معذور ہو جاتے ہیں۔

بوڑھوں کے گرنے کے اسباب:۔

☆ سب سے پہلے تو یہ ہے کہ بوڑھے افراد اکثر و بیشتر کئی امراض میں مبتلا ہوتے ہیں اور ایک وقت میں کئی دوائیں استعمال کرتے ہیں، جدید دوائیں اگرچہ زندگی بچاتی ہیں لیکن ان کے پہلوئی اثرات (سائیڈ ایفیکٹس) بہت زیادہ ہوتے ہیں، ان سے بوڑھوں کے جسم کا توازن خراب ہو سکتا ہے، بعض دوائیں غنودگی لاتی ہیں طاقت کو کم کرتی ہیں اور بینائی کے لیے نقصان دہ ہیں، لہٰذا ان دواؤں کے اثر سے بوڑھے لوگ بعض اوقات پورے ہوش میں

نہیں ہوتے اور ان کا جسمانی اعضا پر پورا قابو نہیں ہوتا یا انہیں صحیح نظر نہیں آتا تو وہ گر پڑتے ہیں، ہم یہاں صرف اعضا کی ٹوٹ پھوٹ پر بات کر رہے ہیں، ورنہ سر کے بل گرنے سے دماغ کی شریانیں بھی پھٹ سکتی ہیں، دماغ کی شریانوں سے خون آ سکتا ہے جس سے دماغی فالج بھی ہو سکتا ہے۔

☆ دوسری اہم وجہ یہ ہے کہ اکثر بوڑھے اپنی عمر کے مطابق ورزش نہیں کرتے جن سے اعضلات کو طاقت اور توازن حاصل ہوتا ہے۔

☆ ایک اور اہم وجہ یہ ہے کہ خوش حال مغربی ممالک میں بھی ابھی تک ایسے مکان نہیں ہیں جن میں بوڑھوں کی ضروریات کا لحاظ رکھا گیا ہو۔ امریکہ میں نیو ہیون کے اطراف میں رہنے والے بوڑھوں اور ان کے مکانات کا ایک سروے کیا گیا تھا، معلوم ہوا کہ **72** برس سے زیادہ عمر کے بوڑھوں میں **72** فیصد بوڑھی عورتیں تھیں۔ اور ان میں سے **69** فیصد تنہا رہ رہی تھیں، ان کے مکانوں کے سروے میں یہ معلوم ہوا کہ ہر مکان میں دو تین احتیاطیں کم پائی گئیں۔ مثلاً رہنے والے کے کمروں، باتھ روم اور راستوں کے فرش ایسے تھے جن پر بوڑھے گر سکتے تھے، فرش قالین کے کونے مڑے ہوئے تھے، بجلی کے تار پڑے تھے جن فرشوں پر قالین یا دری نہیں تھی، ان میں پھسلن تھی۔ سیڑھیوں پر جنگلا نہیں تھا، دو تہائی مکان ایسے تھے جن میں رات کی روشنی کا بندوبست نہیں تھا، بعض کمروں میں روشنی کم تھی، اگر روشنی کا پوائنٹ تھا تو سوئچ نہیں تھا، سیڑھیوں کو روشنی پہنچانے کے لیے اوپر اور نیچے دونوں جگہ سوئچ ہونے چاہئیں جو کہ نہیں تھے۔ سیڑھیوں کے پائے دان کے سائز اور اونچائی میں کوئی ایک معیار نہیں تھا اور وہ قابل مرمت تھیں۔

☆ غسل خانہ بھی خطرے کی جگہ ہے، فرش پر پھسلن نہیں ہونی چاہیے، کھڑا ہونے اور بیٹھنے کے لیے دیوار پر پائپ وغیرہ میں پکڑنے کا کوئی سہارا ہونا چاہیے، نیز روشنی کا صحیح بندوبست ہونا چاہیے۔

☆ رہنے کے کمرے میں کسی چیز سے ٹکرا کر گرنے کا کوئی امکان نہیں ہونا چاہیے۔

☆ باورچی خانے کے دروازے کے پاس ہی سوئچ ہونا چاہیے اور فرش صاف ستھرا ہونا چاہیے تاکہ آدمی ٹکرا کر نہ گرے، اس میں بیٹھنے کے اسٹول محفوظ قسم کے ہوں۔ شیلف اور الماریوں کو بہت اونچا نہیں رکھنا چاہیے کہ کسی چیز پر چڑھنے کی ضرورت پڑے۔

حادثات کا اوسط:۔

بوڑھوں کے گرنے کے حادثات میں ساٹھ فیصد گھر ہی میں ہوتے ہیں۔ مثلاً پھسلواں فرش، پھسلواں راستے، بغیر جنگلے کے سیڑھیاں، راستے میں پڑا ہوا سامان، روشنی کا نامناسب انتظام، جوتے صحیح قسم کے نہ ہونا۔

روک تھام:۔

☆ بوڑھے لوگوں کے اعضا کو طاقت ور بنانے اور ان میں حرکت اور توازن قائم کرنے کی ورزشیں مقرر ہیں، ان کے دو فائدے ہیں ایک تو یہ ورزشیں ہڈیوں کو گھسنے سے بچاتی ہیں، دوسرے عضلات کو طاقت پہنچاتی ہیں، اور اعضا کے درمیان توازن قائم کرتی ہیں۔

☆ بوڑھوں کو چاہیے اگر مختلف دوائیں استعمال کرنے سے ان کا سر چکراتا ہے یا بینائی کم ہو جاتی ہے۔ مثال کے طور پر ہائی بلڈ پریشر اور قلب کی دواؤں کے یہ اثرات ہو سکتے ہیں یا نظام اعصاب کی دواؤں سے توازن کا مسئلہ پیدا ہو سکتا ہے تو اس صورت میں وہ اپنے معالج کو اپنے مسئلے سے آگاہ کریں۔

☆ الکوحل یا کسی دوسری نشہ آور شے کا استعمال بھی گرنے کی ایک وجہ ہو سکتی ہے۔

(اردو ڈائجسٹ)

شگفتہ چہرے پر کیل مہاسے کیوں؟

جدید ترین طبی تحقیق کے آزمودہ گر:۔

"ارم کہاں ہے؟"

کمرے میں داخل ہوتے ہی ناہید نے ہر طرف نظر دوڑائی تھی، جب ارم اسے کہیں نظر نہ آئی تو اس نے ثمینہ سے پوچھ ہی لیا۔

"بھئی دیکھ لو، تمہاری پیاری حسب عادت پھر غیر حاضر ہے، حالانکہ میں نے کالج میں اسے خود کارڈ دیا اور پھر تاکید بھی کی تھی۔"

"بھئی چھوڑو اسے! موصوفہ کو کسی پروگرام میں نہ بلاؤ تو گلے شکوے لے کر بیٹھ جاتی ہے اور بلاؤ تو شاذونادر ہی مہمان نوازی کا شرف بخشتی ہیں۔ عصمت کے لہجے میں طنز نمایاں تھا مگر ناہید جانتی تھی کہ وہ صحیح کہہ رہی ہے ارم کا رویہ بالعموم ایسا ہی ہوتا ہے۔

ناہید سوچ رہی تھی کہ وہ اپنی مخلص اور پیاری سہیلی کو اس دلدل سے کیسے نکالے جس میں وہ روز بروز دھنستی جا رہی ہے اور جس کے نتیجے میں وہ ہر روز ہر ایک سے الگ تھلگ رہنے لگی ہے حتیٰ کہ اب تو وہ اس سے بھی دور رہنے کی کوشش کرتی ہے...... پھر اچانک اس کے ذہن میں ایک بھیانک واہمے نے جنم لیا۔

"نہیں نہیں........... ایسا نہیں ہو سکتا!"

اس نے پوری قوت سے اس خیال کو جھٹکنا چاہا لیکن وہ اس کے ذہن سے چمٹ کر رہ گیا، منگنی کی باقی تقریب اس نے انتہائی بے چینی سے بھگتائی اور یہ ناہید ہی تھی جس نے سب سے پہلے ثمینہ سے اجازت چاہی وہ کچھ سہیلیوں کو ناراض اور کچھ کو حیران چھوڑ کر واپس چل دی .... اس کا رخ ارم کے گھر کی طرف تھا، جیسے جیسے وہ ارم کے گھر کے نزدیک پہنچ رہی تھی طرح طرح کے

خدشات اوران گنت واہموں کی دنیا اس کو خوفزدہ کر رہی تھی، اسے آج معلوم ہوا کہ اسے ارم سے
کتنا پیار ہے، اس کی شخصیت بھی اس قابل۔۔۔مگر کاش! اس کا ادراک خود ارم کو بھی ہوتا! کہ وہ
جذباتی انداز میں سوچے گئی۔
اس نے جلدی سے رکشے والے کو پیسے تھمائے اور اس کے کندھے اچکانے کا نوٹس لیے بغیر
بھاگ کر گھر میں داخل ہوگئی۔
"آنٹی! وہ۔۔۔۔۔ارم کہاں ہے؟" اس نے ارم کی امی کو سلام کیے بغیر پوچھا۔
"بیٹی! خیریت تو ہے۔۔۔۔اس قدر بوکھلائی ہوئی کیوں ہو؟" ناہید نے فوراً اپنے آپ کو نارمل
کرنے کی کوشش کی اور بولی۔ "آنٹی۔۔۔۔وہ آج ثمینہ کی منگنی تھی نا! مگر ارم پہنچی ہی نہیں۔
ہاں بیٹی! خیریت ہی تو نہیں! آج پھر اس نے اپنے باپ سے ڈانٹ کھائی ہے۔۔۔۔معلوم نہیں
کہاں سے اس نے اشتہار پڑھ لیا اور اتنی مہنگی دوا منگوالی۔۔۔۔ چہرے پر لگائی تو دیکھو کیا حشر ہوگیا
ہے، اس کا! اس کا لہجہ انتہائی مغموم تھا۔ ناہید یہ سن کر ارم کے کمرے کی طرف بھاگی۔ اس میں
اب انتظار کی سکت باقی نہیں تھی۔
اس نے دروازہ کھولا تو اس کا دل دھک سے رہ گیا۔۔۔۔ارم بے سدھ بستر پر لیٹی ہوئی تھی اس
کے خدشات بے رحم حقیقت کی صورت گری کرتے نظر آرہے تھے، اس نے بھاگ کر ارم کو دونوں
بازوؤں سے قدرے جھنجھوڑا۔۔۔۔ارم نیند سے ہڑبڑا کر اٹھ گئی!
اسے زندہ سلامت دیکھ کر ناہید کے ذہن سے وسوسوں اور واہموں کا پتھر ہٹ گیا اور پھر اس کی
نظر ارم کے چہرے پر پڑی، اس کی سمجھ میں پوری بات آگئی کہ ارم پارٹی میں کیوں نہیں گئی اور اس
کے ابو نے اسے کیوں ڈانٹا ہے!
یقیناً ارم نے اپنے چہرے کے کیل مہاسوں کے علاج کے لیے حسب عادت کسی رسالے یا
اخبار میں پڑھے اشتہار سے مرعوب ہو کر دوا منگوائی ہوگی۔ یا ارم نے بے احتیاطی کی اور اس کے
تمام کیل کالے سیاہ ہوگئے جس سے اس کا چہرہ خاصا بدنما ہوگیا تھا۔ ناہید کو دیکھ کر ارم ایک دم بوکھلا
گئی مگر ناہید نے بڑھ کر اسے گلے لگالیا اور پھر آنسوؤں کے راستے اس نے اپنا غم ہلکا کرنا شروع
کردیا یہ سلسلہ اس وقت منقطع ہوا جب فون کی گھنٹی بجی، جس نے ارم کو خاموش ہونے پر مجبور کردیا
اس نے ریسور آنسو پونچھتے ہوئے اٹھالیا، پھر جیسے ہی اس نے ریسیور میں سے اپنے ڈیڈی کی آواز
سنی جلدی سے اپنی روتی ہوئی آواز کو نارمل کرلیا، اس کے ابو کہہ رہے تھے۔ "سوری ارم بیٹا میں آج
تمہیں سخت سست کہہ گیا لیکن دیکھو! میں نے تمہارے لیے ایک خوشخبری کا انتظام کیا ہے، میں نے
ایک ماہر جلد ڈاکٹر سے وقت لیا ہے، انہوں نے یقین دلایا ہے کہ تمہارے چہرے کے داغ بالکل

ٹھیک ہو جائیں گے اور کیل مہاسے بھی آہستہ آہستہ ختم ہو جائیں گے۔
"کیا؟ واقعی۔۔۔۔آپ سچ کہہ رہے ہیں یا مجھے بہلا رہے ہیں؟" ارم خوشی اور بے یقینی کی
کیفیت سے چلائی۔
"ہاں بیٹی! تم آج شام 4 بجے تیار رہنا، ڈرائیور تمہیں ڈاکٹر کے پاس لے جائے گا۔۔۔۔"
"شکریہ ڈیڈی! لیکن میں ڈاکٹر صاحب کے پاس اکیلی نہیں جاؤں گی ۔۔۔۔ ناہید بھی میرے
ساتھ ہوگی۔۔۔۔"
"ہاں، ٹھیک ہے، اس طرح کمپنی بھی رہے گی ۔۔۔۔" اور فون بند ہوگیا۔
ارم ناہید کے ساتھ جس ڈاکٹر کے پاس گئی وہ بہت بااخلاق ثابت ہوئے، انہوں نے ارم سے اس
سوال کو غیر متعلق سمجھ کر نظر انداز نہیں کیا کہ ان کیل مہاسوں کی وجہ کیا ہے بلکہ انہیں تفصیل سے بتادیا۔
"بیٹے! دراصل ہماری جلد میں شحمی غدود پائے جاتے ہیں۔ ان غدودوں سے ایک روغنی مادہ
(Sebum) خارج ہوتا رہتا ہے جو جلد پر بنے مساموں کے ذریعے ہمارے جسم سے باہر نکل
جاتا ہے، کبھی کبھی یہ غدود زیادہ مقدار میں روغنی مادہ بنانے لگتے ہیں اور اس کا مناسب اخراج نہیں
ہوتا۔ اس کی وجہ وہ رکاوٹ ہوتی ہے جو مادہ خارج کرنے والی نالیوں میں پیدا ہو جاتی ہے، یوں
روغنی مادہ خارج کرنے والے یہ شحمی غدود پھول کر چھوٹے چھوٹے دانوں کی شکل اختیار کر لیتے
ہیں۔ انہی کو ہم کیل (Acne) اور مہاسے (Pemple igus) کہتے ہیں ایسے مہاسے جن
میں پیپ پڑ گئی ہو اور وہ جو پھنسیوں کی شکل اختیار کر گئے ہوں، سخت تکلیف دہ ہوتے ہیں، اس کی
وجہ تعدیہ (Infaction) ہوتی ہے۔
ڈاکٹر صاحب ایک لمحے کے لیے رکے تو ارم نے سوال داغ دیا۔ "ڈاکٹر صاحب! یہ کیل
مہاسوں کا آغاز آخر بلوغت کے شروع ہونے پر ہی کیوں ہوتا ہے؟ ڈاکٹر صاحب بولے۔
"ہمارے جسم میں ایک ہارمون ہوتا ہے جسے اینڈروجن کہتے ہیں یہ ہارمون بلوغت آنے پر ہی
متحرک ہوتا ہے اور اس کے ساتھ شحمی غدود وابستہ ہیں چنانچہ یہ غدود چربیلے مادے اس وقت خارج
کرتے ہیں جب بلوغت کا آغاز ہوتا ہے۔"
"لیکن ڈاکٹر صاحب میرے ماموں تو کہتے ہیں کہ مہاسے خون کی گندگی کے سبب نکلتے ہیں
اور ان کے کہنے پر امی جان نے مجھ کو انتہائی کڑوی دوائیں پلائیں اور کھلائیں تاکہ میرا خون صاف
ہو جائے!" ارم کے لہجے میں بے چارگی صاف جھلک رہی تھی۔
"نہیں بھئی، سائنسی تحقیق کے اعتبار سے اس میں کوئی سچائی نہیں۔ مہاسوں کے مریض کے
خون میں ایسی کوئی خصوصیت نہیں دیکھی گئی جس کا تعلق مہاسوں سے ہو۔" ڈاکٹر صاحب کا جواب

واضح تھا۔

''ڈاکٹر صاحب! یہ تو ٹھیک ہے نا کہ آلو، تلی ہوئی چیزیں اور چٹ پٹے کھانوں سے مہاسوں کی ایک وجہ بنتے ہیں؟''

''ڈاکٹر صاحب مسکرائے۔ ''بیٹے! دراصل ابھی تک کھانے پینے اور مہاسوں کے درمیان کوئی تعلق قائم نہیں ہو سکا، اگرچہ اس رائے کا اظہار گاہے گاہے کیا جاتا رہا ہے۔ میرے خیال میں اس قسم کا پرہیز کرنا اس وقت تک مناسب نہیں جب تک کہ آپ کو یہ تجربہ نہ ہو کہ فلاں چیز کھانے سے آپ کے مہاسوں میں اضافہ ہوتا ہے، کچھ ماہرین جلد کا خیال ہے کہ زیادہ تعداد میں کھائے گئے کاربوہائیڈریٹس، چاکلیٹ، کولا، مشروبات، مونگ پھلی مہاسوں میں اضافہ کرتے ہیں، لیکن اس بات کا ابھی تک کوئی سائنٹیفک ثبوت نہیں مل سکا۔''

ناہید نے پہلا سوال کرنے سے پہلے ارم کی طرف شرارت بھری نظروں سے دیکھا اور بولی۔

''ڈاکٹر صاحب! ارم کی امی کہتی ہیں کہ شادی کرنے سے مہاسے ختم ہو جاتے ہیں، اس لیے وہ اس کے لیے رشتہ بھی ڈھونڈ رہے ہیں لیکن نہیں مانتی!''

ڈاکٹر صاحب مسکرائے ...... ''نہیں بھئی، شادی کا مہاسوں سے کوئی تعلق نہیں ہوتا۔ دراصل بیس پچیس برس کی عمر میں مہاسے خود بخود ختم ہو جاتے ہیں اور یہی عمر شادی کی ہوتی ہے، اس لیے لوگوں کو یہ غلط فہمی ہو جاتی ہے کہ شادی مہاسوں کے خاتمے کا باعث بنتی ہے۔''

''اگر ایسی بات ہے کہ مہاسے خود بخود ہی ختم ہو جاتے ہیں تو پھر ان کا علاج کرانے کا فائدہ کیا؟ ناہید نے فوراً سوال داغا۔

نہیں ایسا کہنا درست نہیں۔ اگر مہاسوں سے بے پروائی برتی جائے تو یہ زیادہ عرصے تک پریشانی کا سبب بن جاتے ہیں، ان کی وجہ سے چہرے پر داغ پڑ سکتے ہیں، اس کے برعکس بروقت کسی مستند ڈاکٹر سے مشورہ کیا جائے تو بہت مثبت نتائج نکل سکتے ہیں اور نیم حکیموں اور اشتہار بازوں سے محفوظ رہا جائے۔ اب آپ ہی کی مثال لے لیں۔'' ڈاکٹر صاحب نے ارم کی طرف اشارہ کرتے ہوئے کہا۔ ''پہلے ہمیں ان مضر دواؤں کا اثر زائل کرنا پڑے گا، جس سے آپ نے اپنا چہرہ خراب کر لیا ہے اور پھر ان کیل مہاسوں کی خبر لینی ہوگی جو اصل بیماری ہیں۔''

''تو کیا ڈاکٹر صاحب! ہمیں کسی بھی اشتہاری کریم یا دوا کو استعمال نہیں کرنا چاہیے اور یہ تمام فائدے کے بجائے نقصان کرتی ہیں؟ ارم نے حیرانی سے پوچھا۔

''ہاں ہمیں اشتہاری ادویات سے بچنا چاہیے اور جب تک کوئی ماہر آپ کے لیے کوئی دوا یا کریم تجویز نہ کرے اسے استعمال نہیں کرنا چاہیے، اس کی وجہ یہ ہے کہ مختلف جلدوں کے لیے

مختلف کریمیں اور ادویات ہی مناسب ہوتی ہیں اور یہ فیصلہ ڈاکٹر ہی کر سکتا ہے کہ کونسی دوا کس جلد کے لیے بہتر ہے۔''

''ڈاکٹر صاحب! اس بات میں کس حد تک سچائی ہے کہ میک اپ کرنے سے کیل مہاسوں میں اضافہ ہوتا ہے؟ ارم کا خیال تھا کہ ڈاکٹر صاحب اس بات کو بھی وہم قرار دیں گے لیکن انہوں نے کہا'' ہاں اس بات میں بہت حد تک صداقت ہے۔ مہاسوں سے متاثر لڑکیوں کو فاؤنڈیشن کریم، موئسچرائزنگ لوشن اور دیگر روغنی کاسمیٹکس سے پرہیز کرنا چاہیے، ان چیزوں کے استعمال سے مسام بند ہو جاتے ہیں اور کیلوں میں اضافہ ہو جاتا ہے، اسی لیے چہرے پر سینے پر پشت پر تیل یا عطر لگانا مناسب نہیں۔''

''کیا مہاسوں اور ذہنی پریشانی میں بھی کوئی تعلق ہے؟ ناہید نے سوال کیا تھا۔

''جی ہاں! دیکھا گیا ہے کہ ذہنی تناؤ بڑھنے سے مہاسے بھی شدت اختیار کرتے ہیں۔ مثلاً امتحان کے دنوں میں یا کسی جذباتی بحران کے دوران ان میں اضافہ ہو جاتا ہے۔''

''ڈاکٹر صاحب! آپ نے کہا تھا کہ مہاسوں کا جنسی ہارمونوں سے گہرا تعلق ہے تو پھر کیا یہ صحیح ہے کہ نسوانی ایام سے کچھ دن پہلے مہاسے شدت اختیار کرتے ہیں؟'' ارم ناہید کے اس جسارت آمیز سوال پر سخت حیران تھی۔

''جی ہاں۔۔ یہ ایک فطری عمل ہے، ہر مہینے قبل از ایام مہاسوں میں اضافہ ہو سکتا ہے لیکن جیسے ہی ایام شروع ہوتے ہیں مہاسوں کی باڑھ خود بخود رک جاتی ہے۔''

''اچھا ڈاکٹر صاحب! آپ جو ادویات مجھے دے رہے ہیں، ان کے مضر اثرات تو نہیں ہوتے؟ اور مجھے یہ دوا کتنا عرصہ کھانی ہوگی؟

بھئی اصل میں تو ہم ان مہاسوں کے لیے مختلف ادویات تجویز کرتے ہیں مثلاً سلفر، بن جوئیل پرآکسائیڈ کا مرکب (مثلاً پرسول فورٹ) ایسی کریمیں جس میں حیاتین اے شامل ہو (مثلاً اے ٹیڈا اے) یلی سیلک ایسڈ سلفر سوسن اور کیلامن لوشن وغیرہ مگر آپ کو میں کونسی دوا تجویز کروں، یہ تو سوال و جواب کے بعد آپ کی جلد کا معائنہ کروں گا تب ہی بتا سکتا ہوں جہاں تک مضر اثرات کا تعلق ہے تو اس کا خدشہ اس وقت ہوتا ہے جب اینٹی بائیوٹکس یا ایسٹرائیڈ سے بنی کریم استعمال کی جارہی ہو۔ کچھ مریضوں کو اس سے الرجی ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے اس رنگ کے موٹے موٹے دانے ابھر سکتے ہیں۔ ایسا ہونے پر دوا فوراً بند کر دی جائے جو لوگ اے ٹیٹا اے استعمال کر رہے ہیں۔ انہیں چاہیے کہ اسے رات کے وقت استعمال کریں اور صبح ہوتے ہی دھو ڈالا جائے ورنہ دھوپ پڑنے سے نقصان ہوگا۔

''مہاسوں میں شدت ہوتو کریم اور لوشن کے ساتھ گولیوں اور کیپسول بھی استعمال کروائے جا سکتے ہیں۔ بہرکیف لگانے کی دوا کے ساتھ ساتھ کھانے کی دوا بھی استعمال کریں جب ڈاکٹر اس کا مشورہ دیں۔ اب رہا سوال کہ یہ ادویہ کتنا عرصہ استعمال کرنا پڑتی ہیں تو بھئی اس کا تعلق مہاسوں کی شدت سے ہے۔ ستر فیصد مریض تو 6 سے 8 ہفتوں تک چنگے بھلے ہو جاتے ہیں لیکن کچھ مریضوں کو تین سے چھ ماہ تک کا عرصہ بھی لگ جاتا ہے!''

''ڈاکٹر صاحب! آپ کا بہت بہت شکریہ ...... بس ایک آخری سوال کی اجازت چاہوں گی، ارم نے درخواست کی، دراصل وہ ڈاکٹر کے چہرے پر ناگواری کے آثار دیکھ رہی تھی۔ ہاں پوچھیں لیکن یاد رکھیں کہ آپ کے والد صاحب نے مجھ سے جتنا وقت لیا تھا، اس میں صرف چند منٹ باقی رہ گئے ہیں اور ابھی مجھے آپ کی جلد کا معائنہ بھی کرنا ہے۔''

ارم کوئی لمحہ ضائع کیے بغیر بولی۔ ''یہ داغ جو میرے چہرے پر بن گئے ہیں ان کا آپ کیا کریں گے؟''

آپ کے نشان اتنے زیادہ نہیں، چند روز تک یہ بہت کم ہو جائیں گے لیکن اگر کوئی نشان رہ جائیں گے وہ میک اپ سے چھپ جائیں گے لیکن اگر کوئی نشان گہرا رہ گیا تو پھر کاسمیٹکس سرجن سے مشورہ کر کے ان پر کیمیکل پیلنگ (chamical peeling) کرائی جا سکتی ہے۔

''میرے خیال میں اب مزید گفتگو کا موقع نہیں رہا، میں آپ کا معائنہ کرنے کے بعد دوا تجویز کر دیتا ہوں، اس معاملے میں کچھ احتیاطی تدابیر بھی اختیار کرنا ہوں گی۔ یہ دوا کے ساتھ آپ کو لکھی ہوئی مل جائیں گی۔''

دونوں لڑکیاں جانتی تھیں کہ انہیں ڈاکٹر کی خوش اخلاقی سے مزید فائدہ نہیں اٹھانا چاہیے، اس لیے معائنہ کروانے کے بعد وہ چپکے سے رخصت ہو گئیں۔ کلینک سے باہر نکلتے ہی ارم نے بے چینی سے دوا کا لفافہ کھولا تو اس میں ادویات کے ساتھ ایک پرچہ بھی برآمد ہوا۔

جس پر لکھا تھا:۔

ضروری ہدایات:۔

☆ دن میں تین یا چار بار چہرہ صابن اور کنگنے پانی سے دھوئیے تاکہ جلد پر جمع شدہ روغنی حصہ صاف ہو جائے اور مسام کھل جائیں تیز صابن کے سوا آپ کوئی بھی صابن استعمال کر سکتی ہیں یہ غلط فہمی درست نہیں کہ تین چار بار سے زیادہ چہرہ دھونا نقصان دہ ہے لیکن اس بات کی احتیاط ضروری ہے کہ آپ جلد رگڑیں نہیں۔

☆ چہرے کے مسام کھلے رکھنے کے لیے وقفے وقفے سے چہرے پر اسٹیمنگ (بھاپ سے صفائی) کریں۔

☆ اگر آپ ملازمت کرتی ہیں یا کالج جاتی ہیں اور دن میں کئی بار دھونے سے قاصر ہیں تو اس مقصد کے لیے آپ اسٹرنجنٹ لوشن کا استعمال کر سکتی ہیں۔

☆ مہاسوں سے چھیڑ چھاڑ نہ کیجیے۔ اور نہ انہیں دبائیے کیوں کہ ایسا کرنے سے چہرے پر داغ پڑ سکتے ہیں اور مہاسوں میں انفیکشن ہو سکتا ہے۔

☆ وہ سامان آرائش جس میں تیل شامل نہ ہو، مثلاً کیلامن۔۔ لوشن، پاؤڈر، بلشر، آئی شیڈو، آئی لائنر، مسکرا یا لپ اسٹک لگانے میں کوئی حرج نہیں۔

☆ سر کے بال ہفتے میں کم از کم دو بار دھوئیے۔ انہیں دھونے کے لیے وہ شیمپو استعمال کیجیے، جن میں تیل شامل نہ ہوں۔ دو فیصد اسٹیولان کے سیلسن شیمپو اس کے لیے مناسب ہے۔ اس سے بالوں میں خشکی (ڈینڈرف) جو عموماً مہاسوں کے ساتھ عام ہے) بھی ختم ہو جائے گی۔

☆ سر دھونے سے پہلے یا بعد میں بالوں میں تیل نہ لگائیے اس سے مہاسوں میں اضافہ ہوگا۔

☆ کچن میں کام کرتے وقت ایگزاسٹ فین چلائیں (اگر حالات اجازت دیں) تو کھڑکیاں کھلی رکھیں تاکہ وہ دھواں یا بھاپ جس میں چکنائی بھی شامل ہو باہر نکل جائے کام ختم کرنے کے بعد چہرہ دھوئیے لیکن رگڑیئے نہیں۔

☆ خوش و خرم رہیں غیر ضروری تناؤ سے بچیئے، صبح و شام ورزش کیجیے یا لمبی ٹہل قدمی کیجیے۔

☆ مہاسوں سے نجات نہ ملے تو فکرمند نہ ہو جائیے بلکہ ڈاکٹر سے مشورہ کیجیے عموماً علاج میں وقت لگتا ہے، دواؤں سے مہاسے جڑ سے ختم نہیں کیے جا سکتے لیکن ان کی شدت میں کمی کی جا سکتی ہے۔

حیدر جعفری سید

سانس کی بدبو سے نجات پائیے!

اپنے منہ کی بدبو دور کر کے آپ اچھی صحت کے ساتھ خوشگوار زندگی بسر کر سکتے ہیں۔

بچپن میں پہاڑی بکرے کی بدبو اور اس کی گندے لوگوں سے نسبت لطیفوں کی صورت میں سنا کرتے تھے، اسی طرح مغربی دنیا میں نیولا نما جانور (امریکی) سکنک (Skunk) کی بدبو مشہور بلکہ بدنام ہے لیکن اگر کسی انسان کے منہ سے بدبو آتی ہو وہ پہاڑی بکرے اور سکنک دونوں سے بازی لے جاتا ہے، اگر یہ حقیقت ہے کہ ہر انسان کے منہ سے کسی نہ کسی وقت بدبو آتی ہے مگر وہ بدبو جو ہمیشہ یا اکثر اوقات رہتی ہے یا خاندانی ہوتی ہے وبال جان سے کم نہیں بلکہ اس کے لیے یہ ایک عیب بن جاتی ہے۔ دوسرے لوگ تو بدبو سے تنگ ہوتے ہی ہیں۔ خود بدبودار منہ والا انسان اپنے آپ کو دوسروں سے دور رکھنے پر مجبور ہوتا ہے، یوں سمجھیے وہ مستقل طور پر ضمیر کی خلش میں مبتلا رہتا ہے بلکہ ترقی کرنے اور آگے بڑھنے کے امکانات سے بھی ہاتھ دھو بیٹھتا ہے۔ مختصر یہ کہا جا سکتا ہے کہ منہ اور سانس کی بدبو ایک بیماری ہے جو انسان کی ذاتی اور اجتماعی زندگی پر دور رس اثرات مرتب کرتی ہے۔

بدبو کس طرح پیدا ہوتی ہے؟

منہ اور سانس میں بدبو پیدا ہونے کی وجوہات کئی ایک ہیں جن کو اگر سمجھا جائے تو بچاؤ اور علاج پر عمل کرنا آسان ہو جاتا ہے۔

دانتوں اور مسوڑھوں کی بیماریاں:۔

اگرچہ منہ اور سانس کی بدبو کے لیے دانتوں اور مسوڑھوں کی بیماریاں عرصہ دراز سے بدنام ہیں اور بلاشبہ یہ بیماریاں بدبو کا باعث بھی بنتی ہیں لیکن یہ بھی صحیح نہیں کہ دانت اور مسوڑھے ہی منہ کی بدبو کا سبب۔ تاہم دانتوں اور مسوڑھوں کا علاج اور خوراک اپنی جگہ بہت ضروری ہے۔

منہ کی خشکی اور جراثیم:۔

انسان کا منہ جراثیم کی موجودگی کے لحاظ سے جسم کا غلیظ ترین حصہ ہے، لیکن قدرت نے ان جراثیم کو تھوک یا لعاب دہن سے ہر وقت دھوتے رہنے کا انتظام کیا ہے، منہ میں موجود تین بڑے غدود سب مینڈیبولر گلینڈ (Submandibular Gland) پیروٹڈ گلینڈ (protid Gland) اور سب لنگوئل گلینڈ (Subling ual Gland) کے علاوہ سینکڑوں چھوٹے غدود کے ذریعے تھوک کا ترشح ہوتا رہتا ہے اور یہ سلسلہ ہر وقت جاری رہتا ہے چوبیس گھنٹوں میں ایک لیٹر سے لے کر ڈیڑھ لیٹر تک تھوک منہ میں جمع ہوتا ہے جسے انسان نگلتا رہتا ہے۔ اس طرح جراثیم دھل کر معدے میں چلے جاتے ہیں، تھوک نہ صرف جراثیم کو دھونے کا کام کرتا ہے بلکہ انہیں مارنے اور غذا کے بچے کھچے ذرات پر عمل کرنے ان کو جراثیم کے لیے بے کار بنا دیتا ہے، اس طرح جراثیم کی نشوونما رک جاتی ہے، اس کے علاوہ جراثیم معدے میں پہنچ کر تیزاب کے اثر سے مر جاتے ہیں اور تھوک دوبارہ خون میں جذب ہو جاتا ہے۔

یہ تو ہوئی عام حالات کی بات لیکن اگر کسی انسان میں کسی وجہ سے تھوک کے ترشح میں کمی آجائے تو وہ جراثیم جو منہ میں موجود ہوں منہ کے اندر بڑھنا شروع ہو جاتے ہیں اور جوف دہن کے اندر موجود غذا کے بچے کھچے ذرات اور منہ کے مردہ خلیوں پر پلنے لگتے ہیں، اس طرح کا عمل شروع ہو جاتا ہے جیسے کوئی چیز زمین میں گلتی سڑتی ہے۔ جراثیم جب منہ کے اندر موجود غذائی ذرات (خصوصاً پروٹین) پر عمل کرتے ہیں تو گندی گیسیں پیدا ہونا شروع ہو جاتی ہیں جن میں سب سے زیادہ سلفر ڈائی آکسائیڈ گیس ہے جس کی بدبو گندے انڈوں کی سی ہوتی ہے اور دوسری گیس میتھائیل مریکپٹان (Methyal Mercaptain) ہے۔ یہ وہی گیس ہے جسے بدبو کی وجہ سے سوئی گیس میں شامل کیا جاتا ہے تا کہ لیک ہونے کی وجہ سے سوئی گیس کی موجودگی کا فوراً پتہ چل سکے اور اس کا تدارک ہو سکے، ان بدبودار گیسوں کی پیدائش سے منہ اور سانس سے بدبو آنے لگتی ہے اس طرح جب بھی منہ میں تھوک کے ترشح میں کمی آ جاتی ہے تو اس کے ساتھ ہی منہ بدبودار ہو جاتا ہے۔ مثال کے طور پر سونے کے دوران لعاب دہن میں کمی آجاتی ہے اور جراثیم کے دھلنے کا عمل سست پڑ جاتا ہے اور وہ غذائی ذرات پر اپنا عمل شروع کر دیتے ہیں، یہی وجہ ہے کہ صبح اٹھتے وقت انسان کے منہ سے خاص قسم کی بدبو آتی ہے۔

اس کے علاوہ جب بھی منہ میں خشکی پیدا ہو جائے منہ اور سانس سے بدبو آنا شروع ہو جاتی

ہے۔ مثلاً شراب پینے سے سخت پیاس میں زیادہ باتیں کرنے سے ، ناک بند ہونے کی وجہ سے منہ سے سانس لیتے رہنے سے (منہ خشک ہو جاتا ہے) اس کے علاوہ
بی جی کی امتحان یا انٹرویو کے دوران ، عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ تھوک میں کمی آ جاتی ہے
لیے بڑے لوگوں کے منہ سے زیادہ بدبو آتی ہے جبکہ چھوٹے بچوں کے منہ میں چونکہ تھوک زیادہ
بنتا رہتا ہے اور جراثیم بھی کم ہوتے ہیں۔ اس لیے ان کے منہ سے خاص قسم کی خوشبو آتی ہے لیکن
جوں جوں بچے بڑے ہوتے جاتے ہیں توں توں اس میں تبدیلی آتی جاتی ہے۔

جسمانی بیماریاں:۔

بعض اوقات منہ اور سانس کی بدبو بیماری کی علامت کے طور پر ظاہر ہوتی ہے لیکن کو اس کی اصل وجہ بھی خشکی اور جراثیم کا سابقہ حالات میں عمل ہے۔ مثلاً (Sinusitis) اور ناک کی بیماریاں ایک تو خود ان بیماریوں میں گندی ریشہ پیدا ہوتی ہے جو بدبو دیتی ہے دوسرے ناک بند ہونے سے منہ میں خشکی ہو جاتی ہے جس سے جراثیموں کا عمل تیز ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ ذیابیطس ، گردوں کا فیل ہونا جگر کی شدید بیماری (جہاں جگر کا عمل فیل ہونے کے قریب ہو) میں سانس میں مخصوص بدبو پیدا ہو جاتی ہے۔

ادویات:۔

بعض دوائیں جو منہ کو خشک کرتی ہیں ، منہ اور سانس کی بدبو کا باعث بنتی ہیں۔ مثال کے طور پر Decongestant اینٹی ہسٹامین اور ڈیپریشن کی ادویہ ، سکون بخش ، پیشاب آور اور بلڈ پریشر کی دوائیں۔

ڈائیٹنگ اور بھوک:۔

زیادہ دیر بھوکا رہنے کی صورت میں مثلاً بھوک ہڑتال ، سخت ڈائیٹنگ اور روزے کی حالت میں منہ اور سانس بدبودار ہو جاتے ہیں۔ اس کی ایک وجہ تو بھوک کی حالت میں منہ کا خشک ہو جانا اور اس کے نتیجے میں جراثیموں کے بڑھنے اور گلنے سڑنے کا عمل شروع ہو جاتا ہے اور دوسری اس کی وجہ یہ ہے کہ بھوک کی حالت میں جسم چربی کو جلا کر توانائی حاصل کرتا ہے اور اس کے نتیجے میں جسم میں ایسی ٹون (acetone) پیدا ہو جاتی ہے۔ یہ سانس کے ذریعے خارج ہوتی ہے۔ جس کی وجہ سے سانس میں ایک قسم کی (دوائی والی) بدبو پیدا ہو جاتی ہے۔

غذائی وجوہات:۔ کھانے کی بعض چیزیں منہ کی بدبو کے باعث بنتی ہیں۔ ان میں سب سے بدنام لہسن اور پیاز ہیں (خاص طور پر کچے) یہ نہ صرف منہ میں اپنی موجودگی کی وجہ سے بدبو کا باعث بنتے ہیں بلکہ جب یہ غذا کے ساتھ ہضم ہو کر خون میں شامل ہوتے ہیں تو خون کے ذریعے پھیپھڑوں میں آ جاتے ہیں اور پھیپھڑوں کے ذریعے سانس سے بدبو باہر آتی ہے۔ بعض غذاؤں میں کولین (Cholin) نامی مادہ ہوتا ہے جو بڑی آنت میں جا کر ٹرائی میتھائل میں (trimethyl amin tmal) میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔ اس جگہ ایک خاص خامرہ (enzyme) اس کو حل کر کے ٹی ایم اے کو بے بو مادے میں تبدیل کر دیتا ہے لیکن بعض لوگوں میں پیدائشی طور پر اس خامرے کی کمی ہوتی ہے یا وہ بالکل پیدا ہی نہیں ہوتا چنانچہ بڑی آنت میں ٹی ایم اے بے بو مادے میں تبدیل نہیں ہوتا اور وہ اسی طرح خون میں شامل ہو جاتا ہے یوں سانس میں خاص قسم کی بو خارج ہوتی ہے۔ ایسے افراد کے پیشاب سے گندی مچھلی کی بدبو آتی ہے۔ وہ لوگ اگر ان غذاؤں سے جن میں (cholin) ہوتا ہے، پرہیز کریں تو ان کا مسئلہ حل ہو جاتا ہے۔

پرہیز اور علاج:۔

چاہے وجوہات مختلف ہوں لیکن منہ اور سانس میں بدبو پیدا ہونے کا میکانزم کم و بیش ایک ہی ہے یعنی تھوک کی کمی اور جراثیم کا پھیلنا ، پھولنا۔ اس لیے پرہیز اور علاج بھی انہی دو نکات کو مد نظر رکھ کر تجویز کیا جا سکتا ہے۔

منہ کی خشکی دور کی جائے:۔

سب سے پہلے تو کوشش کرنی چاہیے کہ جن عوامل سے منہ خشک ہو رہا ہے۔ ان کو دور کیا جائے ، مثلاً ناک کی بیماریوں کا علاج کہ منہ کے ذریعے سانس لینے کی ضرورت باقی نہ رہے یا منہ سے سانس لینے کی عادت ترک کر دینی چاہیے۔ سخت ڈائٹنگ سے گریز کیا جائے ، ذہنی اور اعصابی دباؤ سے بچا جائے۔ بدبو پیدا کرنے والی دواؤں کو کم از کم استعمال کیا جائے۔ اس کے ساتھ ساتھ پانی اور مائعات کا زیادہ سے زیادہ استعمال کیا جائے جو کہ ضروری ہے۔ جن لوگوں کے منہ کسی نہ کسی وجہ سے خشک رہتے ہیں ، انہیں چاہیے کہ وہ منہ میں ایسی چیزیں رکھیں جو ذرا ترشی مائل ذائقہ رکھتی ہوں اور انہیں چوستے رہا کریں۔ اس طرح ان کے منہ میں تھوک زیادہ بنتا رہے گا اور منہ کی صفائی ہوتی رہے گی ، لیکن میٹھی چیزوں سے گریز کرنا چاہیے۔ پانی جوس یا کسی قسم کے مائع کا بار بار استعمال منہ کو تر رکھنے کے لیے بہت مددگار ثابت ہوتا ہے۔

منہ کی صفائی:۔

منہ میں موجود غذائی ذرات اور مردہ خلیوں پر جراثیم پلتے اور بڑھتے ہیں اور ساتھ ہی بدبودار گیس پیدا کرتے ہیں، اگر منہ کو ان سے پاک رکھا جائے تو جراثیم کو پلنے اور بڑھنے کا موقع نہ مل سکے گا اور نہ بدبودار گیس پیدا ہوں گی۔ ان سے نجات پانے کے لیے منہ، دانتوں، مسوڑھوں، زبان اور گلے کی صفائی بہت ضروری ہے، دانتوں اور مسوڑھوں کو اچھے ٹوتھ برش اور ٹوتھ پیسٹ سے دن میں تین یا کم از کم دو دفعہ (صبح اور رات کو سونے سے پہلے) اچھی طرح برش کرنا چاہیے اور سال میں کم از کم ایک دفعہ ضرور دانتوں کے ڈاکٹر کو دکھانا چاہیے اگر دانت سالم اور صحت مند ہوں تب بھی سال میں ایک بار ضرور Scoling کرنی چاہیے۔ اس کے بعد زبان، تالو اور گالوں کی اندرونی سطح کی صفائی آتی ہے۔ دانت صاف کرتے وقت ٹوتھ برش اور ٹوتھ پیسٹ سے ان کی بھی خوب صفائی کرنی چاہیے۔ اس طرح جراثیم کی تعداد کم سے کم رہ جائے گی اور غذائی ذرات بھی صاف ہو جائیں گے۔ زبان کی صفائی بھی ضروری ہے، وہ صاف اور سرخی مائل ہونی چاہیے، زبان کے اوپر سفید یا میلی تہہ نہیں ہونی چاہیے، زبان کے اوپر یہ میلی تہہ جراثیم کا گڑھ ہوتی ہے۔

جدید تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ زبان کا پچھلا حصہ جس کے اوپر چھوٹے چھوٹے ابھار نظر آتے ہیں، سانس کی بدبو میں زیادہ ملوث ہوتے ہیں۔ اس لیے اس کی صفائی بہت ضروری ہے، یہ ذرا مشکل کام ہے لیکن کوشش اور کچھ مدت کے بعد عادت ہو جائے گی۔ زبان کے اس حصے کی صفائی کے لیے خاص انتظام کی بھی ضرورت ہے وہ یہ کہ کوئی ''T'' قسم کا (لکڑی یا پلاسٹک کا) رگڑنے والا (Scraper) بنوالیں، پھر اس سے زبان کے پچھلے حصے کو رگڑ رگڑ کر صاف کریں۔ اس صفائی سے پہلے اور بعد میں اگر کوئی اینٹی سپٹک محلول استعمال کریں تو اور بھی بہتر ہے۔ میرے تجربے کے مطابق وہ لوگ جو جیلٹ II شیو کے لیے استعمال کرتے ہیں وہ جیلٹ کے ہینڈل سے بلیٹ اتار دیں تو ہینڈل کر اس بطور Scraper بہترین کام دیتا ہے آم کے آم گٹھلیوں کے

غذاؤں سے متعلق بدبو:۔

غذائی چیزوں سے پیدا ہونے والی بدبو کا علاج اول تو یہ ہے کہ ایسی تمام چیزیں کھانے سے پرہیز کیا جائے جو بدبو کا باعث بنتی ہے۔ مثلاً مولی اور پیاز زیادہ چیزیں جن میں کولیسٹرول Cholin ہوتی ہے۔ (اگرچہ یہ غذائیں خون میں کولیسٹرول کو کم کرنے اور دل کی بیماریوں سے بچاؤ کے لیے مفید ہیں) اگر ایسی چیزیں کھانی ہی ہوں تو کھانے کے ساتھ ساتھ کھائیں اور بعد میں زیادہ سے زیادہ پانی پینا چاہیے۔ جس سے بدبو اگرچہ ختم تو نہیں ہوتی لیکن کم ضرور ہو جاتی ہے۔

ناک اور گلے کی بیماریوں کا علاج:۔

Sinustis اور ٹانسلز (Tonsillitis) کی صورت میں ناک اور گلے میں گندی پیپ بنتی ہے جو بدبو کا باعث بنتی ہے۔ اس کے علاوہ ناک کی ٹیڑھی ہڈی اور ناک کے اندر بڑھے ہوئے گوشت (Polyps) کا علاج بھی ضروری ہے۔ ان سے بھی ناک بند ہو جاتی ہے اور انسانی منہ سے سانس لینے پر مجبور ہو جاتا ہے، اس طرح بدبو پیدا ہو جاتی ہے۔ اسی طرح ناک کی الرجی کا علاج ہونا چاہیے کیونکہ اس سے بھی اکثر ناک بند ہو جاتی ہے۔

Mouth washes کا استعمال:۔

عام طور پر لوگ منہ کی بدبو دور کرنے کے لیے کلی کرنے والے خوشبودار محلول یعنی "Mouth wahses" استعمال کرتے ہیں۔ درحقیقت یہ بالکل فضول اور بے فائدہ ہیں اور بدبو دور کرنے میں کسی قسم کی مدد نہیں کرتے، زیادہ سے زیادہ ان کی بدبو ختم ہونے کا احساس ہوتا ہے، محلول کی یہ خوشبو منہ میں ایک گھنٹے سے زیادہ نہیں رہتی۔ بعض محلولوں میں دافع عفونت (Antiscptic) اجزا شامل ہوتے ہیں، لیکن کلی کی صورت میں اس کا استعمال کوئی فائدہ نہیں دیتا کیونکہ جراثیم زبان کے خلیوں کے درمیان اور غذائی ذرات کے اندر ہوتے ہیں جہاں اینٹی سپٹک برش کے بغیر اثر انداز نہیں ہو سکتے، البتہ ان کا استعمال برش کرنے سے پہلے اور بعد میں فائدہ ہوتا ہے۔

خیالی بدبو:۔

بعض لوگ خیالی بدبو میں مبتلا ہو جاتے ہیں جس کا حقیقت میں وجود نہیں، یہ ایک اعصابی بیماری ہے جس میں انسان وسواس کا شکار ہو جاتا ہے۔

منہ کی بدبو کیسے چیک کریں:۔

منہ اور سانس کی بدبو کا احساس خود انسان کو نہیں ہوتا، صرف اردگرد کے لوگ ہی محسوس کر سکتے ہیں، اگر کوئی اپنے منہ کی بدبو کو چیک کرنا چاہے تو صرف اپنے خاندان کے افراد یا دوستوں ہی سے رائے لے سکتا ہے۔ ایک اور طریقہ یہ ہے کہ فلاس کی ڈوری یا طبی پٹی (Madical Gaze) سے دانتوں کو اچھی طرح رگڑیں اور دو تین منٹ بعد اس کو سونگھیں جو بو اس کی ہوگی وہی بو آپ کے منہ کے اندر اور سانس کی ہوگی۔

(اردو ڈائجسٹ مارچ 1995ء)

ڈاکٹر مسعود خٹک

آخر آپ تھکتے کیوں ہیں؟

جدید سائنسی تحقیق کی روشنی میں اس مسئلے کا شافی حل:۔

تھکن کا لفظ روزمرہ زندگی میں ہمیں اکثر اوقات سننے کو ملتا ہے، دراصل اس لفظ کے استعمال سے اس جذبے کا اظہار مقصود ہوتا ہے جس میں ہمارے قویٰ مضمحل ہو جاتے ہیں اور وہ ہماری مزید تابعداری سے انکار کر دیتے ہیں چنانچہ ہمیں اس بغاوت پر قابو پانے کے لیے "آرام" کی صورت میں "کمک" طلب کرنی پڑتی ہے۔ اگر خدانخواستہ "آرام" کی کمک بروقت نہ پہنچے تو پھر تھکن کے ساتھ بیماری بھی حملہ آور ہوتی ہے۔ تھکن ہمارے جسم پر کئی طرح سے اثر انداز ہوتی ہے، تھکن سے بچنے کے لیے ہمیں اس کی اقسام اور اسباب کا جائزہ لینا ہوگا تا کہ ہم اس مقصد کے لیے مناسب لائحہ عمل اختیار کر سکیں۔ ماہرین نے تھکاوٹ کی تین قسمیں بیان کی ہیں۔

جسمانی تھکاوٹ:۔

وہ کام جن میں بظاہر جسم حالت آرام میں اور ذہن مصروف عمل ہوتا ہے، مثلاً مطالعہ اور سوچ بچار وغیرہ، ان کے نتیجے میں ہونیوالی تھکاوٹ اور جسمانی تھکاوٹ میں فرق کر کے یہ بتانا کہ ایک فرد کس وقت ذہنی اور کس وقت جسمانی طور پر تھکا ہوا تھا۔ خاصا دشوار ہے کیونکہ ذہنی تھکاوٹ کا براہ راست تعلق جسم کے عصبی نظام پر پڑتا ہے جس سے ذہنی تھکاوٹ، جسمانی تھکاوٹ میں بدل جاتی

ہے۔ یہی وجہ ہے کہ طلبہ اور دفاتر میں فائل ورک کرنے والے خواتین وحضرات جو بظاہر کوئی جسمانی مشقت نہیں کرتے۔ مدارس اور دفاتر سے واپسی پر کچھ دیر آرام کرنے کی کوشش کرتے ہیں تاکہ وہ تازہ دم ہو کر دیگر مصروفیات زندگی سے دو دو ہاتھ کر سکیں۔ ذہنی تھکاوٹ کے سلسلے میں یہ بات پیش نظر رہنی چاہیے کہ ذہنی تھکاوٹ صرف اس وقت ہوتی ہے جب ایک کام کو بغیر کسی وقفے کے مسلسل کیا جائے۔

جھوٹی تھکاوٹ یا بوریت:۔

یہ بات شعبہ تعلیم سے وابستہ خواتین وحضرات کے علم میں ہے کہ جیسے جیسے چھٹی کا وقت قریب آتا ہے۔ طلبہ وطالبات کی استعداد کار میں فرق آجاتا ہے اور وہ تھکے تھکے نظر آتے ہیں، عام طور پر یہی سمجھا جاتا ہے کہ وہ تھک گئے لیکن ماہرین تجربات کے بعد اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ آخری پیریڈ میں طلبہ وطالبات تھکے ہوئے نہیں ہوتے بلکہ ان کے خیالات چھٹی کے بعد کی مصروفیات کے بارے میں سوچنے لگتے ہیں جس سے انہیں اپنی موجودہ حالت میں بوریت ہونے لگتی ہے اور وہ خود کو تھکا تھکا سا محسوس کرتے ہیں، یہی بات دفاتر میں کام کرنے والے خواتین وحضرات پر بھی صادق آتی ہے اس کیفیت کو ماہرین نے جھوٹی تھکاوٹ کا نام دیا ہے۔

وجوہات اور تدارک:۔

بھرپور ناشتا:۔

ہمارے دیہات میں آج بھی اس کہاوت پر عمل کیا جاتا ہے کہ صبح کا ناشتا بادشاہوں کی طرح، دوپہر کا کھانا شہزادوں کی طرح اور رات کا کھانا مفلسوں کی طرح کھاؤ جبکہ ہمارے شہروں میں صورت اس کے بالکل برعکس ہے، یہاں لوگ صبح ہلکا پھلکا ناشتہ کر کے مصروفیات زندگی سے نبرد آزما ہونے کے لیے نکل کھڑے ہوتے ہیں جبکہ یہ ناشتہ انہیں مطلوبہ توانائی بہم نہیں پہنچاتا، لہٰذا وہ جلد تھک جاتے ہیں، اس سلسلے میں یہ شکایت بھی عام ہے کہ صبح بھوک نہ ہونے کے باعث بھرپور ناشتہ کرنا ممکن نہیں۔ یہ بات زیادہ تر ایسے لوگوں میں پائی گئی ہے جو رات کا کھانا بہت ثقیل، دیر سے کھاتے اور رات کو دیر سے سوتے اور صبح لیٹ اٹھتے ہیں۔ اگر ان تمام باتوں سے پرہیز کیا جائے اور کوئی بیماری بھی نہ ہو تو اس کی کوئی وجہ نہیں کہ صبح بھوک نہ لگے چونکہ دیہات میں لوگ رات کا کھانا مختصر اور جلدی کھا لیتے ہیں اور پھر جلد سو کر سویرے اٹھ جاتے ہیں، اس لیے وہ بہت زیادہ مشقت کرنے کے باوجود تھکن کا اتنا شکار نہیں ہوتے۔

صبح بخیر، دن بخیر:-

ماہرین نفسیات کی تحقیق کے مطابق انسان کے دن بھر کے موڈ اور کارکردگی کا انحصار صبح بیدار ہونے کے بعد کے تیس منٹوں پر ہوتا ہے۔ جو لوگ بیدار ہونے کے بعد پہلے تیس منٹ سے ایک گھنٹے تک کا وقفہ خوش و خرم گزار لیتے ہیں، وہ تمام دن بحسن و خوبی گزارتے ہیں جبکہ ایسے افراد جو صبح بیدار ہوتے ہیں کسی تلخ سوچ یا کسی سے الجھنے کے مرتکب ہو جاتے ہیں، وہ تمام دن بیزاریت کا شکار رہتے ہیں۔

امریکی ماہرین نے امریکن ایئر فورس کی ایک یونٹ کے جوانوں کو دو گروپوں میں تقسیم کیا۔ ان میں سے ایک گروپ کو صبح آرام سے اٹھایا اور انہیں ان کی ضروریات سے فراغت کے لیے معقول وقت دیا گیا، پھر انہیں آرام و سکون سے ناشتہ کروا کر ڈیوٹی پر بھیج دیا گیا، اس کے برعکس دوسرے گروپ کے جوانوں کو صبح افراتفری کے عالم میں نیند سے بیدار کیا گیا اور اٹھتے ہی ڈانٹ ڈپٹ سے ان کی تواضع کی گئی، حوائج ضروریہ سے فراغت کے لیے عجلت سے کام لینے کی ہدایت کی گئی اور پھر افراتفری اور ڈانٹ ڈپٹ کے عالم میں ناشتہ کروا کر انہیں پہلے گروپ کی طرح ڈیوٹی سرانجام دینے کے لیے بھیج دیا گیا۔ فرائض منصبی کی ادائیگی کے دوران جب دونوں گروپوں کے نوجوانوں کا مشاہدہ کیا گیا تو پتہ چلا کہ پہلے گروپ کے جوانوں نے اپنے تمام کام صحیح کیے ہیں جبکہ دوسرے گروپ کے جوانوں نے تقریباً ہر کام میں کوئی نہ کوئی غلطی ضرور کی ہے۔

مشہور ماہر نفسیات ڈاکٹر ملٹن کا کہنا ہے۔ ''میں نے ازدواجی کشیدگی کی شکایت لے کر آنے والے خواتین و حضرات کی اکثریت میں یہ بات نوٹ کی ہے کہ وہ صبح بیدار ہونے کے بعد شدید جذباتی تناؤ (Emotional tension) محسوس کرتے اور ایک دوسرے سے چھوٹی باتوں جیسے پہلے غسل کون کرے گا اور ناشتے میں کیا ہونا چاہیے، پر الجھ پڑتے تھے، جس کی وجہ سے ان کا تمام دن بیزاریت کی نذر ہو جاتا اور یوں ان کے تعلقات میں سرد مہری بڑھ جاتی۔

ان شکایات سے بچنے کے لیے ماہرین، بیدار ہونے کے بعد مندرجہ ذیل باتوں پر عمل کرنے کا مشورہ دیتے ہیں۔

○ صبح کا ایک معمول مقرر کر لیں اور بیدار ہوتے ہی اس پر عمل شروع کر دیں۔

○ کوشش کریں کہ آپ کو گھر میں ایسا نظام الاوقات بنا سکیں کہ افراد خانہ کے حوائج ضروریہ کے لیے اپنی باری کا انتظار نہ کرنا پڑے اور وہ بلا عجلت حوائج ضروریہ سے فارغ ہوں۔

○ صبح صبح ہی اپنے مسائل کا پنڈورا بکس نہ کھول کر بیٹھ جائیے بلکہ انہیں دوپہر یا شام کے

لیے اٹھا رکھیں۔

○ بچوں کو سختی کے بجائے پیار اور محبت سے جگائیں کیونکہ جب آپ بچوں کو سختی کے ساتھ نیند سے جگائیں گے تو نہ صرف وہ اپنی ماں کو تنگ کریں گے بلکہ تمام دن آپس میں لڑتے رہیں گے۔

نیند لانے کا نسخہ:-

تھکن سے نجات پانے کا موثر ترین ذریعہ نیند ہے، نیند کے سلسلے میں ایک سوال جو اکثر پوچھا جاتا ہے وہ یہ ہے کہ اگر کوئی شخص اپنی نیند پوری نہ کر سکے تو کیا اس کی ذہنی اور جسمانی حالت پر کوئی برا اثر پڑتا ہے؟ اس سوال کے جواب میں کی جانے والی تحقیقات کے بعد یہ بات منکشف ہوتی ہے کہ ایک رات جاگنے سے انسان کی ذہنی اور جسمانی حالت پر کوئی خاص فرق نہیں پڑتا۔ اگرچہ 20 گھنٹوں کے بعد نیند کا احساس شدید تر ہوتا ہے، تاہم انسانی ذہن پوری طرح مستعد اور بیدار رہتا ہے لیکن رتجگے کا دورانیہ مسلسل پچاس گھنٹوں سے بڑھ جائے تو پھر انسانی جسم میں اس کا ردعمل شروع ہو جاتا ہے جس سے تمام جسم متاثر ہوتا ہے، اس سے کہیں یہ نہ سمجھ لیا جائے کہ 50 گھنٹوں تک انسان بلاوجہ بھی جاگ لے تو کوئی فرق نہیں پڑتا بلکہ جب تک کوئی خاص مجبوری نہ ہو آپ کو اپنی نیند کا دورانیہ کم نہیں کرنا چاہیے۔ فرانس کے ڈاکٹرز ان مختلف تجربات کے بعد اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ تین گھنٹے کی مسلسل اور بھرپور نیند سب سے بہتر ہے چونکہ لوگوں کے طبعی اور جسمانی حالات مختلف ہوتے ہیں۔ اس لیے یہ دورانیہ پانچ سے چھ گھنٹے بھی ہو سکتا ہے، ڈاکٹر موصوف کے بقول رات کی شفٹوں میں کام کرنے والے لوگ 3 سے 7 بجے کے دوران 20 منٹ کی نیند لے لیں تو ان کے جسم کی تھکن جاتی رہے گی اور وہ خود کو تازہ دم محسوس کریں گے۔

بھرپور نیند کے خواہش مند لوگوں کو کبھی غصے کی حالت میں سونے کے لیے بستر پر نہیں جانا چاہیے کیونکہ غصے کی حالت میں سونا، بیدار ہونے کے بعد جذباتی تناؤ کا باعث بنتا ہے، اسی طرح رات کو سونے سے پہلے مطالعہ کرنا بھی بھرپور نیند لانے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ مطالعے سے دماغ دن بھر کے خیالات کے ہجوم سے نکل کر کتاب پر مرکوز ہو جاتا ہے۔

درج ذیل علامات اس بات کی غماز ہیں کہ آپ کی نیند کا دورانیہ کم ہے اور آپ کو اسے بڑھانا چاہیے۔

○ صبح بیدار ہونے کے بعد تازگی کے بجائے تھکن محسوس کرنا۔

○ بار بار پریشان کن خیالات کا آنا۔

- جسم میں تناؤ اور سختی پیدا ہو جانا۔
- بار بار بلاوجہ غصہ آنا۔
- ارتکاز توجہ کا ختم ہو جانا۔

اعضا کی توانائی بحال کیجیے:۔

ہم جو کچھ کھاتے ہیں، وہ ہضم ہو کر خون میں جذب ہو جاتا ہے، پھر یہ ہضم شدہ خوراک دوران خون میں جذب ہو جاتا ہے، پھر دوران خون کے ذریعے جسم کے تمام حصوں کو توانائی فراہم کرتی ہے۔ ہمارے جسم کی تمام حرکات وسکنات اسی توانائی کی رہین منت ہیں، جسم کے تمام اعضاء کے خلیوں میں یہ توانائی معقول تعداد میں جمع ہوتی ہے، جب دماغ سے کسی عضو کو کوئی کام کرنے کی عصبی تحریک موصول ہوتی ہے تو متعلقہ عضو فوراً اس تحریک کے زیر اثر کام شروع کر دیتا ہے، جس سے اس کے پاس محفوظ شدہ توانائی خرچ ہونے لگتی ہے، اب اگر دماغ کسی عضو کو لمبے عرصے تک کام پر لگائے رکھے تو اس کی تمام توانائی خرچ ہو جاتی ہے جس کے باعث اس عضو سے تھکاوٹ کے سگنل موصول ہونا شروع ہو جاتے ہیں اور دماغ کو یہ سمجھنے میں دیر نہیں لگتی کہ اس عضو کو کچھ دیر آرام کر کے دوبارہ توانائی جمع کرنے کا موقع دیا جائے کہ وہ اسی طرح سر تسلیم خم کیے رکھے بصورت دیگر وہ عضو بغاوت کر کے کام کرنے سے انکار بھی کر سکتا ہے، یہی وجہ ہے کہ کوئی شخص لکھتے لکھتا تھک جاتا ہے، تو وہ کچھ دیر کے لیے لکھنا بند کر کے اپنے ہاتھ سہلانے لگتا ہے اور اسی وجہ سے پیدل سفر کرنے والا جب تھک جاتا ہے تو وہ بیٹھ کر کچھ دیر کے لیے اپنے پاؤں اور ٹانگوں کو آرام دیتا ہے۔ اگرچہ اس دوران وہ کچھ بھی نہ کھائے پیے لیکن کچھ دیر بعد دوبارہ چلنے کے قابل ہو جاتا ہے۔

زہریلے مادوں کا مسافر:۔

جب جسم کا کوئی عضو مسلسل کام کرتا رہتا ہے تو اس میں مختلف قسم کے زہریلے مادے Latic Acid پوٹاشیم فاسفیٹ اور کاربن ڈائی آکسائیڈ وغیرہ جمع ہو جاتے ہیں جو تھکن کا باعث بنتے ہیں، یہ مادے دوران خون کے ذریعے پورے جسم میں پھیل جاتے ہیں۔ اگرچہ جلد، گردے اور پھیپھڑے ان فاسد مادوں کے اخراج کے لیے مسلسل کام کرتے رہتے ہیں، لیکن جب ان مادوں کی مقدار سرخ بتی عبور کر لے تو پھر یہ ضروری ہو جاتا ہے کہ کام کرنے والے عضو کو آرام دے کر ان فاسد مادوں کی مزید پیدائش روک دی جائے تا کہ ان مادوں کے اخراج کے لیے کام کرنے والا نظام انہیں پوری طرح خارج کر سکے، اس سلسلے میں ماہرین تھکے ہوئے عضو کو نمکین پانی سے

دھونے کا مشورہ دیتے ہیں کیونکہ اس طرح ان مادوں کا اخراج تیز ہو جاتا ہے۔

آکسیجن تھکن دور کرتی ہے:۔

آکسیجن کو ہماری زندگی میں بنیادی اہمیت حاصل ہے کیونکہ ہمارے جسم سے زہریلے مادوں کے اخراج میں آکسیجن کا کردار بہت اہم ہے، اگر کسی وجہ سے جسم میں اس کی کمی ہو جائے تو انسان جلد تھک جاتا ہے، ایسی صورت میں کھڑے ہو کر ناک کے راستے لمبے لمبے سانس لینے چاہئیں۔

تھکن کا ایک اور سبب:۔

جراثیم کے اعتبار سے ہمارے جسم کا سب سے گندہ حصہ ہمارا منہ ہے، جب ہم کھانا کھاتے ہیں تو اس کے ذرات ہمارے منہ میں رہ جاتے ہیں جو جراثیم کا سبب بنتے ہیں، اس لیے ماہرین ہر کھانے کے بعد دانتوں اور منہ کی صفائی پر زور دیتے ہیں۔

کئی لوگ رات کے کھانے کے بعد منہ کی صفائی سے اس خیال سے کوتاہی برت جاتے ہیں کہ صبح اٹھنے سے پہلے کر لیں گے، یہ بہت بڑی غلطی ہے کیونکہ اگر رات کے کھانے کے بعد منہ کی صفائی نہ کی جائے تو دوران نیند خوراک کے ذرات کا منہ میں گلنے سڑنے کا عمل شروع ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے نہ صرف مل کر یہ ایک تہہ کی صورت میں دانتوں کے اردگرد اکٹھا ہو جاتا ہے بلکہ منہ میں کئی اور مرکبات بھی پیدا ہو جاتے ہیں اور یہ مرکبات صبح بیدار ہونے کے بعد بوجھل پن کا باعث بنتے ہیں۔

ایسے لوگ بھی تھکاوٹ کا آسانی سے شکار ہو جاتے ہیں جو آنے والے وقت کے بارے میں بہت زیادہ سوچتے، ہر وقت منصوبہ بندی کرتے رہتے یا گزرے ہوئے واقعات پر پچھتاتے رہتے ہیں۔ یاد رکھیے جو کل گزر گیا، اس پر پچھتانے کا کوئی فائدہ نہیں اور جو کل آئے گا وہ آپ کے تابع نہیں۔ آپ کے پاس صرف آج اور وہ بھی ابھی موجود ٹائم ہے، اگر آپ اپنے آج کو خوشی اور سلیقہ مندی سے نہ گزاریں گے تو آپ گزرے ہوئے کل میں ہونے والے نقصانات کا ازالہ بھی کر سکتے ہیں اور آنے والے کل میں بھی کامیابی آپ کے قدم چومے گی۔

(شاہد عمران ملک)

انتہائی آسان، نہایت سستا اور بے حد مؤثر گھریلو علاج

چند ماہ ہوئے مجھے کالی کھانسی اور نزلہ زکام نے آن لیا۔ صحت کے موضوعات پر لکھنے والے افراد کی طرح میں نے اپنی ماں سے رابطہ کیا کہ مجھے سخت تکلیف ہے۔ ماں نے ماؤں کے مخصوص انداز میں میری دلجوئی کی اور کہا کہ فکر کی کوئی بات نہیں، تم مرغی کی یخنی پیو اور بس، جب میں یخنی کے لیے مرغی کا گوشت اور اس میں ڈالنے کے لیے مصالحہ جات خرید لائی تو اتفاق سے میری ایک سہیلی آ گئی تو اس نے میرے حالات کے پیش نظر مجھ سے پوچھا کہ کیا میں نے کوئی دوا لی ہے۔ میں نے اسے بتایا کہ میری ماں نے مجھے مرغی کی یخنی کا نسخہ بتایا ہے، وہ لینے والی ہوں۔ اس نے کہا ہاں ہاں ایسا مت کرنا یہ پرانی قسم کی بوڑھیوں کے ٹوٹکے ہیں۔"

جب ایسی وثوق سے بات کرنے والی سہیلیاں یا دوست ہوں تو کوئی کس طرح جان سکتا ہے کہ اس قسم کے گھریلو علاج اپنی ایک افادیت رکھتے ہیں۔

"مرغ کی یخنی" سے علاج کے مؤثر ہونے کی تائید، اب میری اور آپ کی طرح کے لوگ ہی نہیں بلکہ سائنس دان بھی کر رہے ہیں اور کہہ رہے ہیں نزلہ، زکام اور کھانسی کا بہترین علاج مرغ کی یخنی ہے، گویا وہ میری بوڑھی ماں کے بتائے ہوئے ٹوٹکے کی تائید کر رہے ہیں۔

ڈاکٹر اس بات کے تو مدت سے قائل تھے کہ کسی بھی گرم محلول کو استعمال کرنے سے نزلہ وغیرہ کی صورت میں سکون ملتا ہے۔ جدید تحقیق نے یہ ثابت کر دیا ہے کہ مرغ کی یخنی جو قدرے گاڑھی ہو (چکن سوپ) خاص طور پر ایک مفید شے ہے اور یہ ناک کی بلغمی جھلی کو صاف کرتی ہے، میامی کے ماؤنٹ سینائی طبی مرکز کے ڈاکٹروں نے گھونٹ گھونٹ کر کے گرم پانی، ٹھنڈا پانی اور مرغ کی یخنی خود نزلہ و زکام کی حالت میں استعمال کر کے تجربات کیے اور مرغ کی یخنی کو سب سے زیادہ مفید پایا، پھیپھڑوں کی نالیوں کے ڈاکٹر بروس کریگر کا کہنا ہے کہ مرغ کی یخنی میں خون کے اجتماع کو روکنے کی صلاحیت بھی پائی جاتی ہے۔

بے خوابی:۔

یہ ایک حقیقت ہے کہ سونے سے پہلے گرم پانی کے ساتھ نہانے سے بہتر نیند آتی ہے، نیند کی خاطر نہانے کا مطلب صابن اور برش سے مل مل کر نہانا نہیں، گرم پانی کا ٹب ہو تو اس میں بھی بیٹھا جا سکتا ہے۔ نیند سے متعلق امراض کے تحقیقاتی مرکز واقع میسوچوسیٹس کی ڈائریکٹر نے گرم پانی

سے نہانے کے بعد اچھی نیند آنے کی توضیح کرتے ہوئے لکھا ہے کہ گرم پانی کے غسل سے آپ کے جسم کی ہڈیوں کا گودا گرم ہو جاتا ہے جبکہ نہانے کے بعد باقی جسم ٹھنڈا ہو جاتا ہے جس کا تعلق گہری نیند سے ہے۔

نیند اور بے خوابی کے موضوع پر تحقیقات کرتے ہوئے بےخوابی کی مریض نو عورتوں کو سونے سے پہلے دو راتوں کو ڈیڑھ ڈیڑھ گھنٹہ گرم پانی میں بٹھایا گیا تو ان کو اس قدر گہری نیند نہیں آئی جس قدر گہری نیند ان کو نیم گرم پانی سے غسل کرنے کے بعد آئی تھی، تیز گرم پانی ان کے ہڈیوں کے گودے کو ضرورت کے مطابق حرارت مہیا نہیں کر سکتا تھا۔

گلے کی خراش:۔

گلے کی خراش کا گھریلو علاج نمکین پانی کے غرارے ہیں جو گلے میں موجود کف، بلغم اور سوزش کو ختم کر کے سکون مہیا کرتے ہیں۔ نمکین پانی کے غرارے دن میں چار پانچ مرتبہ برابر وقفے کے بعد کرنا ضروری ہیں، ایک کپ پانی میں چائے کے نصف چمچے کے برابر نمک ڈالیں، پانی زیادہ گرم نہ ہو، ورنہ جلن مزید سوزش پیدا کر دے گی۔

خمیری چھوت:۔

بکٹیریا ہر خمیر میں موجود ہوتے ہیں، لیکن بعض میں مفید ہوتے ہیں اور بعض میں مضر، خمیر دراصل پھپھوندی کی ایک شکل ہے۔ ہمارے جسم کے اندر بھی مضر بیکٹر یا پیدا ہو سکتے ہیں۔ خاص طور پر پیشاب کی نالیوں میں ایسے بیکٹر یا کی تخلیق تیزابی مادوں سے ہوتی ہے جو ہماری خوراک میں موجود ہوتے ہیں، ایسے بیکٹر یا کی پیدائش کو روکنے کے لیے ڈاکٹر میری نیل کم نیل جو دایہ گیری اور زچگی کی ماہر ہیں روزانہ ایک کپ یوگرٹ (بغیر ملائی کا دہی) کھانے کی ہدایت کرتی ہیں۔ یوگرٹ معیاری کمپنی کا تیار کردہ ہو یا پھر خود چکنائی سے پاک دودھ سے تیار کیا جائے۔

متلی کی کیفیت:۔

متلی کی کیفیت کا شافی علاج ادرک ہے، ہالینڈ میں تیس ایسی عورتوں پر تجربات کیے گئے جو متلی کی مریض تھیں، بالخصوص صبح کے وقت ان کی طبیعت کافی خراب رہتی تھی، ادرک کی باریک قاشیں ان کو صبح کے ناشتے میں ان کو کھلائی گئیں اور حیرت انگیز طور پر انہوں نے خود کو بہتر محسوس کیا۔

خواتین کی صحت کے نیٹ ورک کی چیئر مین ڈاکٹر ریڈ ربانی فنف ہڑفن اسپتال کی خدمت میں بھی ادرک کے استعمال کا مشورہ دیتی ہیں۔

بعض افراد کو ریل، بحری جہاز اور ہوائی جہاز کے سفر کے دوران متلی ہوتی ہے بلکہ وہ قے کر کے سارے ماحول کو آلودہ کر دیتے ہیں، سفر پر روانہ ہونے سے آدھ گھنٹہ پہلے ایسے افراد کو ادرک کی چائے پینی چاہیے جس کے تیار کرنے کا طریقہ یہ ہے۔

ایک انچ قطر کی ایک ادرک کی گانٹھ لیں۔ اس کا چھلکا اتارنے کے بعد اس کی باریک باریک قاشیں کاٹ لیں انہیں کسی مگ میں ڈال کر اوپر تھوڑی سی چینی ڈال دیں، پھر اس میں ابلتا ہوا پانی ڈال کر اسے پانچ منٹ تک ڈھانپ دیں، پانچ منٹ بعد ادرک کی چائے تیار ہے۔

ڈاکٹر نف ہرمن ادرک کی بنی ہوئی شراب کے استعمال کی سخت مخالف ہیں کیونکہ اس میں ادرک کا عنصر برائے نام ہوتا ہے اور یہ دوسری تمام شرابوں کی طرح صحت کے لیے سخت نقصان دہ ہے۔

پیشاب کی نالیوں کی چھوت:۔

ڈاکٹر حضرات پیشاب کی نالیوں کی سوزش، آلودگی اور دیگر خراشوں وغیرہ کے حفظ ماتقدم کے لیے زیادہ سے زیادہ پانی پینے کا مشورہ دیتے ہیں تا کہ ہر مرض کے بیکٹر یا جسم سے باہر نکلتے رہیں، نکرونده، لسوڑہ اور گوندنی کا جوس پیشاب کی نالیوں کو صاف کرتا ہے۔ جرنل آف دی میڈیکل ایسوسی ایشن آف امریکہ میں تحریر ہے کہ اگر آپ پیشاب کی نالیوں کے امراض سے صاحب فراش ہیں تو کم از کم دس روز نکرونده وغیرہ کا جوس پئیں جس سے افاقہ ہوگا۔ جوس میں موجود تیزابی مادوں سے اگر جلن محسوس ہو تو جوس میں پانی ملا لیں، یہ محلول آپ کو شفا دے گا۔ اگر کسی وجہ سے آپ کو افاقہ نہ ہو تو نئے سرے سے مرض کی تشخیص کرائیں۔

خارش زدوہ جلد:۔

خدا نے کچھ اناج ایسے بھی پیدا کیے ہیں جو ہمارے جسم کے اندر جا کر ہماری بحالی صحت کے ضامن نہیں بنتے بلکہ جسم کے باہر بھی اپنے خواص کی بناء پر ہماری تندرستی میں معاون ثابت ہوتے ہیں، جئی کے دلیے کو گرم پانی میں ڈال کر اس پانی سے نہانا چاہیے جلد کی بہت سی اقسام کی جلن کو ختم کر سکتا ہے، کیڑوں کے کاٹنے سے اور دھوپ سے تاؤ لگ جانے کے لیے بھی اکسیر رکھتی ہے۔

اپنے ٹب کو تیز گرم پانی سے بھریں اور اس میں دو کپ جئی کا دلیہ ڈال دیں۔'' یہ مشورہ لاس اینجلس میں واقع کیلی فورنیا یونیورسٹی کی ماہر امراض جلد ڈاکٹر لی نور کا کیتیا کا ہے۔ ''جئی کا دلیا خارش کو بھی ختم کر دیتا ہے خمیر اٹھانے والا سفوف (بیکنگ پاؤڈر) زہریلے ڈنگ والی بھڑوں، شہد کی مکھیوں کے کاٹنے یا ڈنگ لگانے سے پیدا ہونے والا درد اور دوسرے اثرات کو ختم کرتا ہے، جلد

کی خارش میں بھی مفید ہے مذکورہ سفوف کو تھوڑے سے پانی میں ملا کر اس کی لئی لے کر جلد پر لگانے سے ایسے مفاد حاصل کیے جا سکتے ہیں۔''

بسیار خوری:۔ اگر آپ زیادہ کھا لینے کے بعد بے چین اور پریشان ہیں تو تھوڑا سا تازہ اناس کھا لینے سے آپ کا مسئلہ حل ہو سکتا ہے، ڈاکٹر نف ہرمن کہتی ہے کہ اناس ایسی کیمیاوی خمیروں سے بھرا ہوتا ہے جو آپ کو لحمیات ہضم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

(سمیرا بتول)

شعبہ طب نفسیات

موسم سرما کی بیماریاں

اسباب اور احتیاط:۔

سردیوں کی ابتدا میں پہلی چھینک خبرداری کا نوٹس ہوتی ہے، اسے نظر انداز نہ کریں، پہلی چھینک بگڑ کر چھ ماہ کا روگ بن سکتی ہے۔

اکثر خواتین و حضرات کو یہ کہتے سنا ہے کہ موسم سرما اپنی بیماریوں کے ساتھ آ گیا ہے، ہم آپ کی تصحیح کرنا چاہتے ہیں کہنا یہ چاہیے کہ ہم اپنی بد پرہیزیوں اور بیماریوں کے ساتھ موسم سرما میں داخل ہو گئے ہیں۔

موسم پر بیماریوں کا الزام عائد کرنے والے بظاہر حق بجانب نظر آتے ہیں کیونکہ سردیوں کا آغاز ہوتے ہی گھر گھر اور گلی گلی سے کھانسی کے کرخت دھماکے سنائی دیتے ہیں، ہر گھر نصف سے زیادہ اور بعض گھروں میں ہر ایک فرد نزلہ، زکام اور کھانسی میں مبتلا ہو جاتا ہے، اس کے ساتھ ہی اخباروں میں اس قسم کے اشتہار نظر آنے لگتے ہیں۔

---"موسم سرما کی بیماریوں کا تیر بہدف علاج۔"

--- تانگوں اور ٹیکسیوں پر لاؤڈ سپیکر لگا کر اشتہاری حکیم کھانسی اور نزلے زکام کی دوائیں سڑکوں پر اور گلیوں میں گھوم پھر کر اور لاؤڈ سپیکروں پر چلا چلا کر بیچنے لگتے ہیں۔

وہ جو ساتھ ساتھ لیکچر دیتے ہیں ان میں عوام کو بتایا جاتا ہے کہ سردی کا موسم اور یہ بیماریاں لازم و ملزوم ہیں اور جب تک آپ یہ گولیاں نہیں کھائیں گے، آپ بچ نہیں سکیں گے۔ چنانچہ لوگ دھڑا دھڑ یہ گولیاں خریدتے ہیں، جن سے فائدہ صرف گولیاں بنانے اور بیچنے والوں کو ہی ہوتا ہے، ایسا ہو رہا ہے اور ایسے ہی ہوتا آیا ہے اور اگر آپ نے احتیاط نہ کی تو ہر سال ایسے ہی ہوگا۔

قارئین کو ایسے حکیموں کی فریب کاریوں سے بچانے کے لیے اور انہیں دوسری دوائیوں پر پیسے خرچ کرنے سے محفوظ رکھنے کی ضرورت محسوس ہوتی ہے کہ جو بیماریاں سردیوں میں شدت اختیار کر جاتی ہیں ان کے اسباب اور ان سے بچنے کے طریقے واضح کر دیئے جائیں، سب سے پہلے اس بنیادی حقیقت کو ذہن میں بٹھائیے کہ جنہیں سردیوں کی بیماریاں کہا جاتا ہے یہ دراصل ہر موسم کی بیماریاں ہیں۔ نزلہ، زکام، انفلوئنزا، نمونیہ وغیرہ گرمیوں میں بھی لاحق ہوتے ہیں، فرق صرف

یہ ہے کہ سردیوں کے آغاز میں یہ امراض شدت اختیار کر لیتے اور زیادہ سے زیادہ لوگ ان میں مبتلا ہو جاتے ہیں، اس کی ذمہ داری موسم کی بجائے ہم پر عائد ہوتی ہے۔

انسانی جسم کا بلکہ ہر جاندار جسم کا نظام قدرت نے ایسا بنایا ہے کہ بدلتے موسم کے ساتھ یہ نظام جسم کو اس موسم کے مقابلے کے لیے تیار کر دیتا ہے، ضرورت یہ ہوتی ہے کہ جسم کو مزید مدد یا سہارا دیا جائے، یہ سہارا لباس، خوراک اور عادات کے رد و بدل سے دیا جاتا ہے، کچھ احتیاط لازمی ہوتی ہے اور کچھ پرہیز ضروری ہوتی ہیں اگر ایسا نہیں تو ہر موسم اپنا اثر چند ایک مرض کی صورت میں دکھائے گا۔

جنہیں لوگ سردیوں کے امراض کہتے ہیں، اور جو دراصل ہر موسم کے امراض ہیں مگر سردیوں میں شدت اختیار کر جاتے ہیں، وہ یہ ہیں۔ نزلہ، زکام، انفلوئنزا، ناک اور گلے کی سوزش، سانسوں کی نالیوں کی سوزش جسے برونکائیٹس کہا جاتا ہے۔ نمونیا کی مختلف اقسام، دمے اور سینے کے پرانے امراض کی شدت۔

اسباب:۔

سردیوں کی ابتدا میں ہی ان بیماریوں کی شدت کا بنیادی سبب یہ ہوتا ہے کہ سردی سے جسم کی قوت مدافعت اور حرارت کم ہو جاتی ہے، اس کمی کے باعث جراثیم جو ہر وقت انسانی جسم کے اندر موجود ہوتے ہیں، اپنی تخریبی سرگرمیاں شروع کر دیتے ہیں۔

ایک قباحت یہ بھی ہوتی ہے کہ دھوپ میں گرمی ہوتی ہے اور سائے میں سردی، یعنی ہم گرمی سے یکلخت ٹھنڈ میں داخل ہوتے ہیں چونکہ سردی کوئی ایسی شدید تو نہیں کہ کمبل اور رضائیاں اوڑھ لی جائیں، اس لیے لوگ لباس کے معاملے میں یہ بے احتیاطی کرتے ہیں کہ گرم کپڑے نہیں پہنتے۔ گرمیوں کے لباس ہی میں روزمرہ کا کام کاج کرتے رہتے ہیں، اسی طرح خوراک میں بھی رد و بدل نہیں کیا جاتا، جسم کو بدلتے موسم کے مطابق جس حرارت کی ضرورت ہوتی ہے وہ اسے نہیں دی جاتی اس کے نتیجے میں جراثیم کے پھیلنے پھولنے اور اس کو بیماریاں پیدا کرنے کا موقع فراہم کیا جاتا ہے۔

مندرجہ بالا تمام امراض کم مدافعت والے یعنی کمزور افراد کو لاحق ہوتے ہیں، کمزور سے مراد صرف وہ افراد ہی نہیں جو بظاہر زرد، پیلے اور دبلے پتلے ہوتے ہیں۔ اکثر ایسے افراد جو بظاہر لال سرخ اور تندرست و توانا نظر آتے ہیں، یعنی ان جراثیم کے خلاف قوت مدافعت نہیں ہوتی یا بہت کم ہوتی ہے۔

جن خواتین و حضرات کو گرمیوں اور موسم بہار میں سینے کے امراض لاحق رہتے ہیں۔ یا دمے کی شکایت ہوتی ہے وہ سردیوں میں زور پکڑ جاتے ہیں، عام طور پر سردیوں میں شدت اختیار کر جانے والے امراض کو انفلوئنزا کہا جاتا ہے جبکہ انفلوئنزا ہی ایک الگ تھلگ انفرادی حیثیت کی بیماری ہے، بہرحال انفلوئنزا ہی کہیں تو اس کے اسباب اس کے نام سے ظاہر ہوتے ہیں۔ یہ فرانسیسی زبان کا لفظ ہے جو پورا اس طرح ہوتا ہے۔ Enfluenza defreddo اس کا انگریزی ترجمہ یہ ہے۔ Enfluenceof cold یعنی کہ سردی کا اثر۔ تو آپ یوں کہہ لیجیے کہ انفلوئنزا اور اس نوع کی دیگر بیماریاں جو اوپر بیان کی ہیں، سردی کے اثرات کا نتیجہ ہوتی ہیں، لہٰذا ان سے بچنے کا طریقہ صرف یہ ہے کہ سردی سے بچا جائے، آگے چل کر احتیاطی تدابیر کی تفصیل بیان کی جائے گی۔

سردیوں میں ناک، گلے اور سینے کے امراض میں شدت ایک وجہ فیکٹریوں اور گاڑیوں کا دھواں اور ان کا اڑایا ہوا گرد و غبار ہے۔ گرمیوں میں تو دھواں فضا کی درجہ حرارت کی وجہ سے اوپر جاتا ہے مگر سردیوں میں فضا بوجھل ہونے کی وجہ سے دھوئیں کو اوپر نہیں جانے دیتی شام کے وقت یہ زہریلا دھواں اتنا نیچے آ جاتا ہے کہ ہم سانس کے ذریعے اسے پھیپھڑوں میں بھر لیتے ہیں، اس کی وضاحت کے لیے آپ کو ایک مشاہدہ بتاتے ہیں، دو لاشوں کی چیر پھاڑ کا تجربہ کیا گیا۔ ایک لاش شہری کی تھی اور ایک دیہاتی کی۔ دونوں کے پھیپھڑے کاٹے تو شہری پھیپھڑے کاربن سے سیاہ تھے یہ فیکٹریوں اور موٹر کا دھواں تھا، اس کے مقابلے میں دیہاتی کے پھیپھڑے قدرتی رنگ کے تھے، جس طرح آپ بکروں کے پھیپھڑے دیکھا کرتے ہیں، یہ دھواں گلے اور سینے کے امراض پیدا کرتا ہے۔

سردیوں کی ابتدا میں بارش کے فقدان کی وجہ سے فضا گرد و غبار سے بھری رہتی ہے، اس میں تمام غلاظت کے ذرات اور جراثیم اڑتے رہتے ہیں، ہم سانس کے ذریعے انہیں پھیپھڑوں میں جذب کرتے رہتے ہیں۔

ایک وجہ ان بیماریوں کے پھیلاؤ کی یہ ہے کہ گھر کے ایک فرد کو نزلہ، زکام یا انفلوئنزا ہو جاتا ہے تو وہ دوسروں سے الگ نہیں ہوتا۔ چھینکتا اور کھانستا ہے تو منہ اور ناک کے آگے رومال نہیں رکھتا گھر میں سب کے ساتھ بیٹھ کر کھانا کھاتا ہے اور اس طرح وہ پہلے اپنے گھر میں پھر محلے میں اور پھر ساری فضا میں جراثیم پھیلاتا ہے جو تندرست انسان اپنے سینے میں داخل کر لیتے ہیں۔ سردی کی ابتدا کی پہلی چھینک خبرداری کا نوٹس ہوتی ہے، مگر لوگ اسے انداز کر دیتے ہیں۔ اس چھینک کا اشارہ یہ ہوتا ہے کہ جراثیم ناک میں داخل ہو گئے ہیں، وہاں سے انہیں گلے میں اور گلے سے

چھینک، دس دن تک جاتا ہوتا ہے۔ گویا پہلی چھینک بگڑ کر چھ ماہ کا روگ بن جاتی ہے۔
گرم جگہ سے فوراً ٹھنڈ میں جانے نے بھی یہ امراض لاحق ہوتے ہیں۔ یہ اثرات سینما دیکھنے والوں میں زیادہ پائے جاتے ہیں۔ سینما چونکہ ضروریات زندگی میں شامل کرلیا گیا ہے، اس لیے چائے اور تمباکو کے بداثرات کی طرح سینما ہال کی قباحتوں کو بھی قبول کرلیا گیا ہے۔ سردیوں میں سینما میں ہجوم کی سانسوں اور ہال کو مصنوعی طریقے سے گرم رکھنے کی وجہ سے اندر کی فضا نہ صرف جراثیم سے بھری ہوتی ہے بلکہ گرم ہوتی ہے شو ختم ہوتے ہی تماشائی یکلخت شام کی ٹھنڈ میں نکل آتے ہیں، ضروری نہیں کہ فوراً بیمار پڑ جائیں۔ اس لیے وہ ان بداثرات کو محسوس نہیں کرتے مگر جسم کے اندر تخریبی تغیر آتا ہے، اسے محسوس نہیں کیا جاتا ہے۔ دو چار بار کے بعد جو تغیر آتا ہے اسے محسوس نہیں کرتے، جب یہ امراض لاحق ہونے لگتے ہیں جن کے متعلق کہا جاتا ہے یہ سردیوں کے امراض ہیں۔

علامات:۔
یہ تمام بیماریاں چھینکوں سے شروع ہوتی ہیں، ہلکا ہلکا بخار ہو جاتا ہے، گلے میں سوزش ہوتی ہے جو ٹانسلز Tonsils یا زخرے کی سوزش بن جاتی ہے۔ اس مرحلے پر بھی علاج نہ کیا جائے تو برون کائٹس اور اس کے بعد نمونیہ ہو جاتا ہے، بعض اوقات ایسے کیسوں میں نزلہ و زکام کا تباہ کیا ہوا گلا ایک اندرونی نالی کے ذریعے کانوں پر اثر انداز ہوتا ہے جس کا اثر یہ ہوتا ہے کہ کانوں سے پیپ کی طرح کا مادہ خارج ہونے لگتا ہے اور یہ ایسا مرحلہ ہے جہاں اناڑی معالج اسے کان کی بیماری سمجھ کر اصل مرض کا سراغ نہیں لگا سکتے اور مریض پیسے خرچ کرنے کے باوجود صحت یاب نہیں ہوتا، دمے اور سینے کے دیگر امراض کے دیرینہ مریض سردیوں کے آغاز میں شدت محسوس کرنے لگتے ہیں۔ اس کی وجوہات اوپر بیان کی گئی ہیں۔ دمے کے مریض کو بلغمی کھانسی آنے لگتی ہے اور جسمانی کمزوری انتہا کو پہنچ جاتی ہے۔

احتیاطی تدابیر:۔
یہ مقولہ یاد رکھیں کہ علاج سے پرہیز بہتر ہے، مریضوں کو چھینکتے، کھانستے اور سینوں پر ہاتھ رکھ کر ہائے ہائے کرتے دیکھ کر بہت افسوس ہوتا ہے کہ یہ لوگ بروقت احتیاط نہ کرنے کے جرم میں کیسی کیسی سزائیں بھگت رہے ہیں، جیسا کہ ابتدا میں لکھا ہے کہ ان بیماریوں کی ذمہ داری موسم پر نہیں، انسان پر عائد ہوتی ہے، احتیاطی تدابیر میں سرفہرست یہ ہے کہ موسم کی تبدیلی کے ساتھ اپنے

لباس، خوراک اور عادات میں تبدیلی پیدا کیجیے۔

اکتوبر کے اوائل میں آپ جس ٹھنڈ کو معمولی سمجھ کر گرم کپڑا پہننے کو اپنی جواں مردی کی توہین سمجھتے ہیں، وہی بیماریوں کا اصل سبب ہے، دھوپ تپش زیادہ ہوتی ہے، چلتے پھرتے یا کام کرتے پسینہ آجاتا ہے۔ وہاں سے فوراً ٹھنڈ میں آجانے سے جسم کے اندرونی نظام پر ایسی ضرب پڑتی ہے کہ قوت مدافعت کمزور ہو جاتی ہے۔

اس تغیر سے بچیں، محنت و مشقت کرنے والے اور دھوپ میں کام کرنے والے افراد سائے میں آنے سے پہلے گرم کپڑا یا کمبل اوڑھ لیں تاکہ جسم کو یکلخت ٹھنڈ نہ لگے۔ پاؤں اور سر کو ڈھانپ کر رکھنا ضروری ہے، آج کل اسنغ چپل کا رواج عام ہے، ان میں پاؤں ننگے رہتے ہیں، سردیوں میں ایسے چپل کا استعمال نقصان دہ ہوتا ہے۔ گرم پانی سے فوراً نہا کر ٹھنڈ میں نہ آئیں۔ گرم کپڑے پہن کر باہر نکلیں۔

خوراک میں احتیاط لازمی ہے۔ سردیوں میں جسم کی حرارت قائم رکھنے کے لیے کیلوریز (حرارے) کی شدید ضرورت ہوتی ہے جس میں حرارت والے اجزاء شامل ہوں، ہمارے عوام کو مچھلی، انڈا، دودھ اور شہد وغیرہ میسر نہیں جنہیں میسر ہے وہ کھائیں اور جو بمشکل دال روٹی کھاتے ہیں وہ دال روٹی ہی کھائیں سادہ غذا میں کافی حرارت ہوتی ہے، مضر صحت غذا نہ کھائیں۔

غذا کے معاملے میں یہ احتیاط کریں کہ ضرورت سے زیادہ نہ کھائیں، مثلاً شادی، بیاہ، عید اور شب برأت جیسے تہواروں پر بے تحاشا کھالیا جاتا ہے، یہ ڈاکٹر ہی بتا سکتے ہیں کہ عیدوں اور دیگر تہواروں کے بعد ڈاکٹروں کے ہاں مریضوں کا کس قدر اضافہ ہو جاتا ہے امراض سے بچنے کے لیے معدے کو درست رکھیے۔ یہ دیکھنا آپ کا کام ہے کہ کونسی چیز آپ کے مزاج اور صحت کے لیے مضر ہے، ایسی چیزیں نہ کھائیں جو الرجی (حساسیت) کا باعث بنیں۔

بچوں کو خاص طور پر موسم کی شدت اور گرمی اور سردی کے تصادم سے بچائیں۔ یہ بیماریاں بچوں کو جلد لاحق ہوتی ہیں۔ ان کے لیے وہ احتیاطی تدابیر بتائی جا رہی ہیں، بچوں کے لیے بخوبی عمل میں لائیں۔ پہلی چھینک جو آپ کو آئے یا بچے کو اسے نظر انداز نہ کریں۔ اپنے آپ کو یا بچے کو گرمی پہنچانے کی تدبیر کریں۔ بچے کو خسرہ نکل آئے تو اسے نکلنے دیں لیکن جسم کو گرم رکھیں۔ گرم کپڑے پہنائیں ورنہ نمونہ کا خطرہ ہے۔

سگریٹ حقہ وغیرہ سے پرہیز بے حد ضروری ہے، گرمیوں میں تمباکو نوشی کے اثرات برداشت کر لیے جاتے ہیں، مگر سردیوں میں گلے اور پھیپھڑوں پر دیگر حملوں کے ساتھ جب آپ انہیں تمباکو اور کاغذ کے دھوئیں سے بھرتے ہیں تو مرض آپ پر فوراً غالب آجاتا ہے، دمے کے پرانے

مریضوں کو تو سردیاں شروع ہوتے ہی تمباکو نوشی ترک کر دینی چاہیے اور انہیں مرض کی شدت کا حملہ ہو یا نہ ہو ڈاکٹر کے پاس چلے جانا چاہیے تاکہ وہ معائنہ کر کے دفاعی انتظامات کر سکے۔ یہ انتظامات دوائیوں کی صورت میں بھی کیے جا سکتے ہیں اور پرہیز کے ذریعے بھی۔ عام جسمانی صحت کا خیال رکھیں تاکہ جسمانی کمزوری نہ ہو سکے۔

کچھ پرہیز انفرادی ہوتے ہیں اور بعض اجتماعی۔ سردیوں میں شدت اختیار کرنے والے امراض کی روک تھام اجتماعی پرہیز اور احتیاط سے آسانی سے کی جا سکتی ہے۔ مثلاً دیکھا گیا ہے کہ لوگ گھروں کو صاف نہیں رکھتے، بعض لوگ گھروں کو صاف رکھتے ہیں لیکن گھر کا کوڑا کرکٹ اور غلاظت گلیوں میں پھینک دیتے ہیں۔ بچوں کو نالیوں پر بٹھا دیتے ہیں، بیت الخلاء میں فینائل کا استعمال نہیں کرتے۔ اسی طرح آپ ہی کی بکھیری ہوئی غلاظت و گندگی آپ ہی کو بیمار کر دیتی اور انہیں سزا دیتی ہے کہ جسمانی تکلیف الگ اور دوائیوں کے اخراجات الگ۔

اس کے علاوہ لوگ کھلے بندوں کھانستے اور چھینکتے رہتے ہیں اور گلیوں میں تھوکتے رہتے ہیں، گھروں میں تھوکتے ہیں، جہاں جی آتا ہے ناک صاف کر دیتے ہیں، ایسی خطرناک بے احتیاطیوں سے ہم مل جل کر جراثیم کا تبادلہ کر کے ایک دوسرے کو بیمار کرتے ہیں اور اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ معمولی سی بیماری جو صرف قبل از وقت احتیاط سے دفع ہو سکتی ہے، وہ وبا کی صورت اختیار کر لیتی ہے۔ جب بھی چھینک یا کھانسی آئے تو ناک اور منہ پر رومال رکھ لیجیے، نزلہ زکام گلے کی خراش ہو جائے تو فوراً کسی اچھے ڈاکٹر سے رجوع کریں اور دوائی لے کر اپنے آپ کو اور اپنے برتنوں کو الگ کر لیجیے۔

ایک خطرناک غلطی پڑھے لکھے لوگوں سے بھی ہوتی ہے اور ان پڑھوں سے بھی وہ یہ کہ کیمسٹ کی دکان پر جا کر از خود دوائیوں کا انتخاب کر لیتے ہیں جن کے پاس پیسے ہوتے ہیں وہ پنسلین کی قسم کا کوئی انجکشن کرا لیتے ہیں یا کھانسی کا سیرپ اور کیپسول خرید لیتے ہیں، بعض کیمسٹ انہیں اپنی منتخب دوائیاں دے دیتے ہیں اور بعض اناڑی افراد حکیموں کے جوشاندے وغیرہ استعمال کرنے لگتے ہیں، ہو سکتا ہے ان سے افاقہ ہو جائے، مگر مرض کے بگڑنے کا خطرہ موجود رہتا ہے، ناک، گلے اور پھیپھڑوں کے نقائص آپ کو کتنے ہی معمولی کیوں نہ لگیں، معمولی نہیں ہوتے۔ یہ انفلوئنزا، نمونیہ جیسے امراض کا پیش خیمہ ہوتے ہیں۔

آپ کو ایک بہت بڑے فریب سے خبردار کرنا ضروری ہے وہ یہ کہ ہمارے معاشرے میں کوئی نئی تبدیلی آئے مفاد پرست عناصر فوراً پیسے کمانے کی ترکیب سوچ لیتے ہیں۔ بازار میں کچھ ایسے اشتہار بازی افراد کی پردوائی بیچیں یا ملک کے بہت بڑے دوا ساز ... [illegible]

کر نہایت دلکش لٹریچر کے ذریعے اپنی نئی منڈی چلائیں یہ سب ایک ہی قماش کے لوگ ہیں، انہیں معلوم ہے کہ آج کل نزلہ و زکام وغیرہ کی وبا پھیلی ہوئی ہے، اس لیے وہ لوگوں کی بے بسی سے خوب دولت کما رہے ہیں، اگر ان کی گولیوں کا تجزیہ لیبارٹری میں کیا جائے تو اس میں مضر صحت اجزا نکلیں گے جن میں افیونی اور خواب آور اجزاء زیادہ ہوتے ہیں۔

ایسی فریب کاریوں سے بچنے کے لیے یہی ذریعہ ہے کہ آپ کو جو احتیاطی تدابیر بتائی ہیں، ان پر سختی سے عمل کیا جائے تو پہلے ہی مرحلے میں کسی اچھے ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

(ماہنامہ حکایت، اکتوبر 1999ء)

ہیپاٹائٹس ایک پیچیدہ مرض

ہیپاٹائٹس اس وقت پوری دنیا میں ایک عفریت کی شکل اختیار کر چکا ہے اور ہیپاٹائٹس کا خوف ہلاک ترین ہتھیاروں ایٹم بم اور ہائیڈروجن بم سے بھی زیادہ انسان کے اعصاب کو اپنی گرفت میں لے چکا ہے، پاکستان میں ہیپاٹائٹس بدقسمتی سے اس قدر تیزی سے پھیل رہا ہے اور یوں محسوس ہوتا ہے کہ آئندہ چند سالوں میں ہر شخص کسی نہ کسی زاویے سے ہیپاٹائٹس کے متاثرین میں شامل ہو جائے گا۔ اخبارات اس امر کی گواہی دیتے ہیں کہ سرکاری ہسپتالوں میں ہیپاٹائٹس کے مریضوں کی تعداد میں ہر نئے سورج کے ساتھ اضافہ ہو رہا ہے اور یہ بدقسمتی ہی کہی جا سکتی ہے کہ لوگ اس بیماری کے اسباب و علامات اور روک تھام کے طریقوں سے آگاہ نہیں ہیں اور مغربی میڈیا ہیپاٹائٹس کو نئی بیماری قرار دے کر مزید خوف زدہ کر رہا ہے حالانکہ بیماری نئی نہیں بلکہ بیماری کا نام نیا ہے، طب اسلامی میں اسے سوزش جگر کہتے ہیں اور سوزش جگر کے بہت سے عوامل ہو سکتے ہیں۔ بے خبری بد احتیاطی ایک اہم عنصر کا درجہ رکھتا ہے۔ ہیپاٹائٹس کے بارے میں مغربی میڈیا اور جدید میڈیکل سائنس کے حاملین پوری دنیا میں ایک خوف کی فضا پیدا کرنے میں بڑی کامیابی سے اپنا کمرشل سفر پورا کر رہے ہیں، اس میں کوئی شک نہیں کہ ہیپاٹائٹس ایک موذی مرض ہے اور اس کا شمار بھی ضدی امراض میں ہوتا ہے یہ ایک پیچ در پیچ پیچیدگی کے باعث اس کا وائرس مشکل سے قابو آتا ہے، لیکن یہ بات خلاف فطرت ہے کہ ہیپاٹائٹس ناقابل علاج ہے، دراصل ہیپاٹائٹس کے وائرس کے مختلف اقسام ہیں اور معالج کو اپنی تشخیص میں اولیت وائرس کی نوعیت پر مرکوز کرنے کی ضرورت ہے اور پھر اہم ترین نکتہ یہ ہے کہ جگر کا مرض ہونے کے باوجود اس کا تعلق براہ راست خون سے ہے کیونکہ کوئی وائرس بھی ہو چاہے بی ہو یا سی ہو، یہ خون میں پایا جاتا ہے فرق اتنا ہے کہ اس کی جائے پناہ جگر ہوتا ہے اور جگر چونکہ خون کا سرچشمہ ہے، لہٰذا جگر ہی سے پورے جسم میں سرایت کرتا ہے۔

اب یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ انسانی جسم میں اعضائے رئیسہ میں جگر ایک اہم جزو ہے اور جسم کا سب سے بڑا غدود ہونے کے ساتھ اس نکتہ نظر سے اہم ہے کہ جسم کے تمام خون کا ایک چوتھائی اس میں رہتا ہے لہٰذا دوران خون کو کنٹرول کرنے میں یہ گلٹی اہم فریضہ سرانجام دیتی ہے، معدے اور آنتوں کا تمام خون اولاً جگر میں گردش کرتا ہے اور بعد میں ایک دوسرے سے قریبی تعاون کے ساتھ کام کرتے ہیں اور بانقراس کی رطوبت باطنیہ براہ راست کبد میں پہنچتی ہے، علاوہ ازیں

غذا کے اجزائے ضروریہ مثلاً اجزائے لحمیہ، اجزائے شکریہ اور اجزائے لحمیہ کو جسمانی ساختوں اور
ضروریات کے مطابق بنانے میں اعانت کرتا ہے آنتوں سے جذب شدہ سمیت اور جراثیم وغیرہ
غیر مسموم بناتا ہے اور بعض ضرر رساں کیمیائی اجسام کو غیر مضر مرکبات میں تبدیل کرتا ہے، خون کی
کمی پورا کرنے والے عوامل کا ذخیرہ کرنا اور خون کی انجمادی صلاحیت پیدا کرنے والے اجزا مہیا
کرتا ہے، جگر میں خود بخود اصلاح پذیر ہونے کی کافی صلاحیت موجود ہوتی ہے، امراض جگر میں
سوزش جگر اور ورم جگر جسے طبی زبان میں ہیپا ٹائٹس کہا جاتا ہے، اگرچہ اس کی علامات اس قدر واضح
نہیں ہوتی جیسی امراض قلب یا امراض ایوی کی تاہم وہ علامات جو اس کی ساخت کی خرابی کی
طرف اشارہ کرتی ہیں، اس میں جگر کے مقام میں درد، یرقان اور پیٹ میں سیال کا اجتماع ہوتا
ہیں۔ گو یرقان کو ہیپا ٹائٹس کے وائرس کی ابتدا قرار دیا جاتا ہے لیکن مشاہدہ میں یہ بات آئی ہے
ایک مریض کو یرقان بھی نہیں ہوا لیکن لیباٹری ٹیسٹ نے وائرس کی نشان دہی کر دی چونکہ یرقان
بھی پتہ اور جگر میں خرابی کے باعث جنم لیتا ہے اور پھر خون کے ذریعے پورے جسم میں پھیل جاتا
ہے، کبریات احمر کی ٹوٹ پھوٹ سے حمرۃ الدم آزاد ہو کر نظام خلیات شبکی میں پہنچتی ہے،
صفراوی مادہ ملونہ بلی روبین میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ یہ دموی بیلی روبین صفراوی روبین سے
قدرے مختلف ہوتی ہے، دوران خون میں شامل ہو کر جگر میں پہنچتی ہے اور یہاں صفراوی بیلی روبین
میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ یہ امر لازم ہے کہ جس قدر کریات احمر برباد ہوں گی اسی قدر زیادہ ہوگی
کی پیدائش ہوگی۔ خون میں صفراء کی زیادتی کی دوسری صورت یہ ہو سکتی ہے کہ کبریات احمر کی ٹوٹ
پھوٹ حسب معمول خلیات شبکی درملمی دموی بیلی روبین پیدا کرتے ہوں لیکن خلیات کبدی کی
سمت کے زیر اثر اس کو صفراوی بیلی روبین میں تبدیل نہیں کر سکتے۔ ظاہر ہے کہ کوئی حس دموی بیلی
روبین بڑھ جائے گی چونکہ یہ پانی میں حل نہیں ہو سکتی، اس لیے جسم سے خارج نہ ہو سکے گی اور خون
میں شامل رہ کر خون میں بیلی روبین کی مقدار بڑھا دے گی، اس کی تیسری صورت یہ ہو سکتی ہے کہ
کبریات احمر کی ٹوٹ پھوٹ بھی طبعی ہو دموی بیلی روبین پر کبدی خلیات اپنا اثر طبعی طور پر کرتے
ہوں اور صفراوی بیلی روبین باقاعدہ پیدا ہوتی ہوں لیکن مجاری صفراوی میں رکاوٹ کے باعث
خارج نہ ہو سکتی ہو اور واپس خون میں پہنچتی ہو۔ اس لیے صفراوی نوعیت معلوم کرنے کے لیے خون
کے امتحان پر تین قسم کے نتائج مرتب ہوتے ہیں اور ان نتائج کے ردِ عمل میں جو کیمیائی جز جنم لیتا
ہے وہ وائرس قرار دیا جاتا ہے اور کیمیائی تبدیلیوں سے وائرس کی مختلف اقسام میں نشان دہی کرتی
ہے چونکہ مرتب ہونے والے نتائج کمی انسدادی اور تحلیل دموی کے حامل ہوتے ہیں۔
اس وقت جبکہ صحت و صفائی کے فقدان کی بدولت ناقص غذا کی بدولت پھر رہائشی مسائل

ہوتی ... کے باعث یرقان کی بیماری عام ہے، لہٰذا امیر طبی نکتہ نظر سے ایسے تمام خواتین و
حضرات کو مشورہ ہے جو یرقان کی کسی بھی قسم کی زد میں ہوں، وہ اپنا ایس جی پی ٹی لیول اور Anti
hcuhbs کسی قابل اعتماد لیبارٹری سے ضرور ٹیسٹ کرائیں کیونکہ یہ ٹیسٹ آپ کو مستقبل کے
خطرے سے آگاہ کر دیں گے، وائرس خون کے ذریعے ہی جگر میں بسیرا کرتا ہے اور ہیپا ٹائٹس کے
مرض میں ضروری نہیں کہ ہر شخص جگر کا متاثر ہو لیکن ٹیسٹ رپورٹ میں آپ کیریئر ہوں اور کیریئر کا
پرواہ ہونا اس بات کی علامت ہے کہ ہیپا ٹائٹس کے وائرس میں خود کو چھ ماہ تک پوشیدہ رکھنے کی
بھرپور صلاحیت ہوتی ہے۔ یہ بات بھی ذہن میں ہے کہ جس مرض میں دوران خون میں صفراوی
مادہ ملونہ کی زیادتی ہوتی ہے جس کی بناء پر مسافتوں کی رنگت میں تبدیلی امر لازم کا درجہ رکھتی ہے
جسے یرقان وغیرہ اور پھر صفرا میں دو قسم کا مادہ ملونہ ہوتا ہے، بلی روبین اور بلیورڈین انسانوں میں بلی
روبین کا عنصر ہوتا ہے۔
صفراوی مادہ ملونہ دراصل حمرۃ الدم کا غیر فولادی حصہ ہوتا ہوے جبکہ حمرۃ الدم کا فولادی حصہ
ہیمو سائیڈرین کہلاتا ہے جبکہ جسم میں کریات احمر ٹوٹتے پھوٹتے ہیں تو ہیمو سائیڈرین محفوظ کر لیا
جاتا ہے اور نئے کبریات احمر کی پیدائش میں دوبارہ صرف ہو جاتا ہے اور صفراوی مادہ ملونہ کبدی
خلیات کے ذریعے صفرا میں خارج کر دیا جاتا ہے۔
ہیپا ٹائٹس کی کیفیت بلی روبین حمرۃ الدم سے نظام شبکی ورطلمی طحال، کبد ہڈی کے گودے اور
شبکی خلیات درطلمی میں اس کے اثرات پائے جاتے ہیں۔ اس نظام میں بلی روبین پیدا ہوتی ہے جو
دوران خون میں شامل ہو جاتی ہیں اور دورہ کرتی ہوئی جگر میں پہنچتی ہے۔
کبریات احمر کی توڑ پھوڑ سے ایک طرف تو کمزور واقع ہو جاتی ہے، دوسری طرف سے بے
... دباؤ جسم میں سوئیاں سی چبھتی ہوئی محسوس ہوتی ہیں اور بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ کمر میں
... کے مقام پر کسی نے کیل سی ٹھونک دی ہے اور سب سے اہم نقطہ جس کی طرف معالج توجہ نہیں
... تا کہ جب کسی کے پیٹ میں پانی بھرا جاتا ہے، اب سوال پیدا ہوتا ہے پانی کیوں بھر جاتا ہے۔
... طبی زبان میں استسقا کہتے ہیں۔ استسقا قلبی، کلوی، کبدی اور غیر مصروف ہوتا ہے، چونکہ
ہیپا ٹائٹس کا تعلق بھی امراض جگر اور دوران خون امراض جگر یعنی ہیپا ٹائٹس میں آماس پیٹ پر ظاہر
ہوتا ہے، بعد ازاں جب جگر کے نیچے ورید پر دباؤ پڑتا ہے تو پاؤں اور ٹانگیں بھی متورم ہو جاتی
ہیں۔ اگر پیٹ یکسانیت کے ساتھ بڑھا ہوا ہو نرم محسوس کیا جائے۔ دبانے سے دب سکے ٹھوکنے
سے آواز سنائی دی تو تجویف صفائی میں آزاد سیال جسمانی وضع کی تبدیلی کے ساتھ اسفل میں منتقل
ہو جاتا ہے۔ اس لیے جب استسقاء میں مریض کمر کے بل لیٹتا ہے تو اس کی دونوں کوکھیں ٹھوکنے پر

خوں سنائی دیتی ہیں۔ درمیانی حصے میں آواز گونج دار ہوتی ہے لیکن مریض کروٹ پر لیٹ جائے
بالائی کوکھ گونج دار ہوتی ہے لیکن مریض کروٹ پر لیٹ جائے تو بالائی کوکھ گونج سنائی دیتی ہے اور
زیریں کوکھ اور قسم شراسیفی میں آواز ٹھوس ہو جائے گی۔ اگر سیال کو پچکاری سے کھینچ کر دیکھا جائے تو
استقاء ترقی میں یہ سیال مصطگی کے رنگ کا ہوگا، اور اس میں بہت زیادہ رطوبت زردی پائی جائے
گی۔ خون آمیز سیال بالعموم سرطانی کا پتہ دیتا ہے، اگر سیال تھیلی میں بند ہو جیسا کہ کیسر بعض میں
تموج مقامی ہوتا ہے، یہ صورت سرطان کبدی اشہاب کبدی کیسی مزمن پیش از کبدی اشہاب
کبدی سرطان، معدہ سرطان بانقراس اور دیگر ملعات کی وجہ سے جو وریدالباب پر دباؤ ڈالتے
ہیں پیدا ہوتی ہے، ہیپاٹائٹس وائرس بی اور اسی میں باب الکبر پر بڑھے ہوئے غدود اور وریدالباب
میں انجماد خون کے باعث بھی رونما ہو سکتی ہے۔ لیکن حیران کن بات یہ ہے کہ پیٹ میں سیال کے
پیدا ہونے سے اکثر اوقات اس میں ٹی بی کے جراثیم بھی پیدا ہو جاتے ہیں اور معالج اس وقت کوئی
توجہ ہی نہیں کرتا حالانکہ ضرورت اس بات کی ہوتی ہے کہ اس سیال میں ٹی بی کے جراثیم موجود ہیں
تو فوری طور پر اس طرف بھی توجہ دی جائے کیونکہ جراثیم ہیپاٹائٹس کے جراثیم کو قوی کرنے میں اہم
کردار ادا کرتے ہیں اور پھر غیر ہضم شدہ غذا پر مبنی جو موشن شروع ہو جاتے ہیں اس کی طرف بھی
توجہ دینے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کے ساتھ ہی ہیپاٹائٹس میں شوگر لیول کو ہر حال میں کنٹرول
میں رکھنا امر لازم کا درجہ رکھتا ہے۔ معالج کی لاپرواہی سے شوگر کے لیول کو غیر متوازن ہونا بھی
پریشان کن ہوتا ہے۔

عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ طحال کی خرابی یا کسی اور نقص کی بناء پر مریض کو سیاہ پاخانہ آنے لگے تو
معالج مریض کو اس قدر خوفزدہ کر دیتا ہے کہ مریض یہ تصور بھی کرنے لگتا ہے کہ ابھی یا چند دنوں بعد
عزرائیل اس سے ملاقات کرنے والا ہے بلکہ بعض مریض تو اس قدر خوفزدہ ہو ہو جاتے ہیں یا
انہیں کر دیا جاتا ہے کہ اپنی چارپائی کے ہر طرف انہیں عزرائیل ہی دکھائی دیتا ہے۔ جو معالج کی
شدید غلطی ہوتی ہے مریض میں قوت مدافعت پیدا کرنے کی ضرورت ہوتی ہے نہ کہ اسے علاج
کے نام پر ڈیپریشن کا مریض بنا دیا جائے، یوں ایک مریض کے ساتھ وہ دوسری پھر تیسری مرض
میں مبتلا ہوتا چلا جاتا ہے حالانکہ ایسی کوئی بات ہی نہیں ہوتی بلکہ معالج کا خوف زدہ کرنا ہی اصل
مرض ہوتا ہے اور اسے معالجین اپنے مفادات کے لیے لاعلاج مرض قرار دے رکھا ہے۔

جہاں تک سیاہ پاخانہ کا تعلق ہے جیسا کہ آپ مطالعہ کر چکے ہیں کہ کریات احمر کی توڑ پھوڑ کی
بناء پر خون میں پتلا پن ہو جاتا ہے، یعنی خون اپنی ہیئت تبدیل کر لیتا ہے اور اسی پتلا پن کی بناء پر وہ
رستے ہوئے ناک منہ غذا کی نالی وغیرہ میں رستا رہتا ہے جس کی بناء پر سیاہ پاخانہ آنا شروع ہو جاتا

ہیپاٹائٹس سے شفا حاصل کرنے کے لیے اولین ضرورت اس رستے ہوئے فضول خون کی
بندش ہے کیونکہ خون کی کمی ہیپاٹائٹس میں ایک خطرناک صورتحال سے دوچار ہو سکتی ہے۔
بقراط کا قول ہے جب طحال بڑھ جاتی ہے تو بدن لاغر ہو جاتا ہے اور جب طحال چھوٹی ہو جاتی
ہے تو بدن فربہ ہو جاتا ہے۔
جالینوس کہتا ہے کہ طحال کا بڑا ہونا اس امر کی دلیل ہے کہ بدن میں خراب اخلاط بھرے ہوئے
ہیں اور اس کا چھوٹا ہونا و پتلا ہونا اس بات کو واضح کرتا ہے کہ بدن میں عمدہ اور بہتر اخلاط موجود
ہیں۔ اصل بات یہ ہے کہ طحال کے بڑے ہونے سے جگر کی مخالفت ہوتی ہے، لہٰذا وہ لاغر ہو جاتا
ہے اور اس کی قوتیں حد درجہ کمزور ہو جاتی ہیں اور خون کی پیدائش کم ہو جاتی ہے۔ طحال میں خرابی کا
سبب ملیریا کی سمت بھی ہوتی ہے کونین کا زیادہ استعمال، جوہڑ یا خراب پانی پینے سے بھی یہ مرض
لاحق ہوتا ہے، ہیپاٹائٹس وائرس ایک خرابی کی بدولت جنم لیتا ہے جو آگے چل کر وائرس بی اور سی میں
تبدیل ہو سکتا ہے یا ہو جاتا ہے۔
ہیپاٹائٹس کے وائرس چاہے انسان کی بداحتیاطی سے پیدا ہوں، بدپرہیزی سے پیدا ہوں یا
کسی مریض کے خون سے منتقل ہوں، ایک مثل مشہور ہے کہ قطرے قطرے سے دریا بنتا ہے، لیکن
ہیپاٹائٹس کے وائرس ایک قطرہ خون سے جو تباہی مچاتے ہیں اور انسانی ہلاکتوں کا سامان پیدا
کرتے ہیں۔ اس کا اندازہ آپ اس بات سے لگا سکتے ہیں کہ ایک شخص ہیپاٹائٹس کا مریض ہے اور
وہ کسی معمولی سے زخم کی وجہ سے اس کے جسم سے ایک قطرہ خون نکلا ہے اور بے خیالی میں ایک قطرہ
خون سے آپ کے جسم کے ایسے حصہ پر لگ گیا ہے جو اس قطرہ خون کو قبول کرنے کا درجہ رکھتا ہے
تو ہیپاٹائٹس کا وائرس بڑی ہوشیاری کے ساتھ آپ کے جسم میں داخل ہو گیا اور خاموشی کے ساتھ
آپ کے جسم میں داخل ہو گیا اور چھ ماہ یا اس سے کچھ ہی کم عرصہ میں اپنے وجود کا احساس دلایا اور
آپ کے وہم و گمان میں بھی کہ یہ "سوغات" آپ نے کہاں سے حاصل کی۔ ایسے ہی سوزش جگر کا
معاملہ ہے جو کہ انتہائی چھوٹے جراثیم یا وائرس کی وجہ سے ہوتی ہے اور یہ بات بھی اپنی جگہ پر مسلمہ
ہے کہ وائرس سے پیدا ہونے والے امراض بہت مشکل سے علاج قبول کرتے ہیں۔
تازہ ترین مشاہدہ میں یہ بات بھی آئی ہے کہ جس قدر انٹی الرجک ادویات میں خصوصی طور پر
ایلوپیتھی کی ادویات وہ نہ صرف ہیپاٹائٹس کے وائرس کو قوی کرتی ہیں بلکہ وائرس بیک وقت بڑھ
جاتا ہے بلکہ وائرس کی زیادتی کے ساتھ ہی شوگر اور بلڈ پریشر پر بھی اس قدر مضر رساں اثرات
ڈالتی ہیں کہ بعض مریضوں میں شوگر اور بلڈ پریشر کا لیول بھی غیر متوازن ہو کر مریض کے لیے وبال
بن جاتا ہے، جس سے مریض تیزی سے لاغر ہوتا جاتا ہے اور نقاہت محسوس کرنے لگتا ہے، ایک

[illegible] امر ہے کہ انٹی الرجک ادویات چاہے بیرونی استعمال کی مرہم ہو یا آنکھوں [illegible] ہوں یا کھانے کی گولیاں اور انجکشن کیوں نہ ہوں یہ ہیپاٹائٹس کے وائرس کو قوی کرنے [illegible] بڑی تیزی کے ساتھ اپنا عمل کرتے ہیں۔ دراصل یہ اینٹی الرجک ادویات کا وہ سائیڈ افیکٹ ہے جس کی طرف مریض اور معالج کم ہی توجہ دیتے ہیں۔ ہیپاٹائٹس کے مریض کو جہاں دیگر پرہیز ضروری ہے وہاں اینٹی الرجک ادویات بھی زہر قاتل کا درجہ رکھتی ہیں۔

ہیپاٹائٹس وائرس بی اور سی کے بارے میں ایک متفقہ رائے ہے کہ جس قدر پرانا ہاؤس ہوگا اس قدر دیر سے جائے گا۔ لہٰذا علاج پوری دلجمعی سے کرنا چاہیے جو کم از کم تین ماہ کا عرصہ بھی ہو سکتا ہے، سال دو سال بھی ہو سکتا ہے، یہ نزلہ جیسی بیماری تو نہیں کہ ادھر کوئی دوائی لی اور ادھر نزلہ غائب ہو گیا۔ اس وائرس کے مرض میں محض دوا پر انحصار کافی نہیں ہوتا بلکہ غذا اور مناسب مقدار میں پرہیزی غذا بہت ضروری ہوتی ہے کیونکہ بعض اشیاء خوردنی کی ہیپاٹائٹس میں بھی شوگر کی طرح پابندی عائد کر دی جاتی ہیں کیونکہ وہ اشیاء خوردنی وائرس کو قوی کرتی ہیں، گویا علاج کے ساتھ پرہیز امر لازم ہے۔

یوں تو بہت سی ہیپاٹائٹس کی وجوہات ہو سکتی ہیں اور سطور بالا میں مطالعہ بھی کر چکے ہیں لیکن ان میں ایسی ادویات بھی شامل ہیں جنہیں بنا سوچے ہی ہم استعمال کرنے کے عادی ہوتے جا رہے ہیں۔ مثال کے طور پر آپ ملٹی وٹامنز کی گولیاں اور مختلف اقسام کے کھانسی کے انگریزی اور دیسی شربت طاقت اور جنرل ٹانک کے سیرپ اور گولیاں کیپسول جن میں سٹیرائیڈز ہوتے ہیں۔ ایک اور بات کا خیال رکھیں کہ ہماری عادت بن گئی ہے کہ بوڑھے بچے سبھی بڑے شوق سے پان چھالیہ یا پان مصالحہ کھاتے ہیں اور اب یہ شعبہ ایک انڈسٹری کی حیثیت اختیار کر چکا ہے۔ چھالیہ ایک نشہ آور دوا ہے۔ ہمارے ہاں بچوں کو جب زہریلی اشیاء کھانے کی ترغیب دی جاتی ہے اس میں چھالیہ بھی شامل ہے نہ ماں باپ منع کرتے ہیں۔ نہ اس بارے میں تذکرہ کرتے ہیں بلکہ خود اس زہر کو استعمال کرتے ہیں، چھوٹے شہر سے لیکر بڑے شہر تک ٹیلی ویژن کی بدولت چھوٹے چھوٹے پیکٹوں میں فروخت ہونے والی سونف سپاری مختلف کیمیائی طریقوں سے محفوظ کی ہے۔ اس کی تیاری میں سٹرائیڈ استعمال کیے جاتے ہیں، جو کھانے والوں کو اس کا عادی بنا دیتے ہیں جس طرح بڑے لوگ نشہ کرتے ہیں۔ اس طرح بچے سپاری کھا کر نشہ پورا کرتے ہیں، نئی تحقیق کے مطابق سٹرائیڈ کی بناء پر ان سونف سپاری میں بھی ہیپاٹائٹس کے وائرس چھپے ہوئے ہوتے ہیں اس طرح پلازما اور دیگر اس ٹائپ کے مریضوں کی کمزوری یا کمی خون دور کرنے والی سیال ادویہ بذریعہ وریدی انجکشن گلوکوز کی طرح مریضوں کو آنکھیں بند کر کے لگائے جاتے ہیں اور اس بات کی

[illegible] جنسی طاقت کی ادویہ کا استعمال عام ہو [illegible] نہیں کی جاتی کہ کہیں وائرس زدہ تو نہیں ہے پھر جنسی طاقت کی ادویہ کا استعمال عام ہو چکا ہے اب تو ایلوپیتھی نے بھی تمام احتیاطیں اور تدابیر کو بالائے طاق رکھ [illegible] معمول بن چکا ہے اب تو ایلوپیتھی نے بھی تمام احتیاطیں اور تدابیر کو بالائے طاق رکھ دیا ہے اور جنسی ادویات کے ساتھ ساتھ جنسی طاقت حاصل کرنے کے آلات بھی آ گئے ہیں اور جنسی اعضا اپنی جگہ قیامت برپا کیے ہوئے ہیں۔ یہ سب مغرب کی دین ہے، ایک معمولی سی بات سمجھ میں آ سکتی ہے کہ آپ کی قمیض کا بٹن ٹوٹ گیا ہے، جلدی میں کسی ایسے فرد کو بٹن لگانے کا فریضہ سونپ دیتے ہیں، جو ہیپاٹائٹس کا مریض ہے۔ بے خیالی میں سوئی کی نوک اس کے ہاتھ کی انگلی میں چبھ جاتی ہے اور معمولی سا ایک قطرہ خون بٹن کے دھاگے کے ساتھ رہ جاتا ہے تو وائرس نے اپنا کام کر دیا اور بڑے اطمینان سے وہ آپ کے جسم میں داخل ہو گیا۔

ہیپاٹائٹس اے اور ای تو حفظان صحت کے اصولوں پر عمل نہ کرنے اور بھرپور انداز میں لاپرواہی اور بد احتیاطی کا مظاہرہ کرنے کی صورت میں حملہ آور ہوتے ہیں، مثلاً اگر انسانی فضلے میں موجود وائرس سیوریج اور واٹر سپلائی کی لائنوں کے باہمی چلنے والے پائپ کے پانی اور کھانے پینے کی اشیاء کے ساتھ پیٹ میں چلا جائے۔ مثال کے طور پر فیصل آباد میں نہر رکھ برانچ کے راجباہ کی مثال ہے اس میں گٹروں کا پانی بھی ملا ہوتا ہے، لیکن سبزی فروش نہ صرف اس راجباہ کا پانی بھی ڈالتے ہیں، یوں سبزی کے ساتھ وہ گھر گھر ہیپاٹائٹس کے وائرس بھی پہنچا دیتے ہیں۔

جبکہ ہیپاٹائٹس بی اور سی کے وائرس بھی اسی طرح پھیلتے ہیں لیکن کچھ اسباب اور بھی ہیں چونکہ ہیپاٹائٹس بی اور سی وائرس خون میں ہوتے ہیں جیسے سوئی دھاگہ کی مثال پڑھ چکے ہیں، گزشتہ دنوں ہی ایک سروے رپورٹ منظر عام پر آئی کہ پابندی کے باوجود مریضوں کو بلا ٹیسٹ ہی خون لگایا جا رہا ہے جس کی بناء پر ہیپاٹائٹس کے مریضوں کی تعداد میں چالیس فیصد اضافہ ہوا ہے حالانکہ بظاہر تندرست افراد ہم جنہیں Gattier کہتے ہیں۔ یہ اپنے جسم میں ہیپاٹائٹس کے وائرس لیے پھرتے ہیں اور ان کی تعداد سروے رپورٹ کے مطابق 80 فیصد ہے جو کہ بڑی تشویش انگیز بات ہے ہمارے ہاں بہت سے بلڈ بینک موجود ہیں جو خون کے عطیات دیتے ہیں لیکن وائرس کی صحیح جانچ پڑتال نہیں کرتے اور بلا خوف خون لگا دیتے ہیں، پھر آلات جراحی میں ایک مریض کے اوزار دوسرے مریضوں پر جراثیم کشی کے بغیر استعمال کرتے ہیں، استعمال شدہ سرنج کا دوبارہ استعمال حجام کے استرے کان ناک چھید نے کاری کی سوئی جلد کی گلکاری اور نشہ آور ادویات اور نشہ اور شراب نوشی وغیرہ عوامل وائرس کے پھیلاؤ کا ذریعہ پاتے ہیں۔

ایک نقطہ اور بڑا اہم ہے کہ ہیپاٹائٹس کے وائرس کو ایک مریض سے دوسرے مریض میں منتقل ہونے کا باعث بنتے ہیں۔ مثال کے طور پر دانتوں کے امراض میں ڈینٹل سرجن جو آلات استعمال

کرتے ہیں، انہیں جراثیم کشی ادویات سے پاک کرنے کی ضرورت ہی نہیں سمجھتے اور آج کل چونکہ دانتوں کی بیماریاں تیزی سے بڑھ رہی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ایک شخص ٹوتھ برش کے کسی بھی بال کی نوک پر اگر مریض کا خون لگا ہوا ہوگا تو یہ وائرس بڑی آسانی سے منتقل ہو جائے گا، اس طرح اگر کسی کے دانت میں کھوڑ ہے اور ڈینٹل سرجن نے اسے داڑھ بھرنے کا مشورہ دیا ہے تو پوری بداحتیاطی کی جاتی ہے اور ایسے ہی حادثہ کی صورت میں جب سرجن یا کوئی بھی معالج زخم پر ٹانکے لگاتا ہے تو وہ ایک ہی سوئی بار بار ایک مریض سے دوسرے مریض پر استعمال کرتا ہے۔ ایسے ہی زچہ و بچہ کے کیسز میں جب لیبر تھیٹرز میں کام ہوتا ہے تو لیبر تھیٹرز کے آلات کو جراثیم کش ادویات سے پاک کرنے کی ذمہ داری عام طور پر نرسوں پر ڈال دی جاتی ہے اور وہ لاپرواہی کا مظاہرہ کرتے ہوئے عام پانی سے دھو کر اپنے فرائض سے فارغ ہو جاتی ہیں اور اس امر کا خدشہ ہوتا ہے کہ جراحی آلات کے کسی مقام میں یا کونے میں کسی ایسے مریض کے خون کا قطرہ رہ گیا ہے جو ہیپا ٹائٹس کی مریضہ ہو تو وہ وائرس منتقل ہونے کا بہت زیادہ چانس ہوتا ہے، ایسے ہی بیوٹی پارلر کا معاملہ بڑا نازک ہے۔ بیوٹی پارلر میں مختلف کریمیں استعمال کی جاتی ہیں اور لوشن بھی ہوتے ہیں اور بعض تیل کا استعمال بھی ہوتا ہے دوران زیبائش کسی مریضہ ہیپا ٹائٹس کے بداحتیاطی کے پن کا چبھ جانا اور اسی پن کی نوک کا تندرست پر استعمال ہونا بھی خطرہ کا باعث قرار پاتا ہے اور یوں ایک حسینہ سے دوسری حسینہ میں وائرس بڑی رازداری سے منتقل ہو جاتا ہے اور اس کا انکشاف ایک عرصہ کے بعد ہی ہوتا ہے، بچوں کے معاملہ میں ایک بات بڑی شدت کے ساتھ منظر عام پر آئی ہے اور ڈبلیو ایچ او والوں نے بھی اس کا پوری سختی سے نوٹس لیا ہے، عالمی پروگرام کے تحت بچوں کو چھ بیماریوں کا کورس کرایا جاتا ہے۔ اس میں انجکشن بھی ہوتے ہیں۔ ہمارے میونسپل بلدیاتی ادارے اور محکمہ صحت کا عملہ ایک ہی سرنج بار بار استعمال کرتا ہے جبکہ عالمی سطح پر یہ قانون بن چکا ہے کہ ایک سرنج ایک ہی بار استعمال ہوگی۔ بچوں کو جب ویکسین کے ٹیکے لگائے جاتے ہیں تو ڈبلیو ایچ او کی ہدایت کو قطعی طور پر پیش نظر نہیں رکھا جاتا حالانکہ سرنجیں باقاعدہ مہیا کی جاتی ہیں جو کہ کرپٹ عناصر مارکیٹ میں فروخت کر دیتے ہیں اور ایک ہی سرنج سے انجکشن لگائے جاتے ہیں، اگر سرنج کی سوئی پر کسی مریض کا خون لگ گیا تو یوں وہ خون محض نوک کی بدولت درجنوں بچوں میں منتقل ہونے کا موجب بن گیا اور یہ محض لاپرواہی اور بے احتیاطی کی بدولت ہوا۔ اس ذرا سی غفلت نے درجنوں افراد کو ہیپا ٹائٹس کے وائرس کے چنگل میں گرفتار کر دیا۔

جسم میں وائرس کی منتقلی کے تین ذرائع ہیں۔ غیر فطری جنسی تعلقات کے ذریعے ہیپا ٹائٹس بی میں مبتلا شخص یہ وائرس دوسرے میں منتقل کر دیتا ہے۔ ہیپا ٹائٹس کے مریض [illegible]

ظاہر ہوتی ہیں فلو یعنی نزلہ وبائی سے ملتی جلتی علامات جیسے شدت سے ظاہر ہوتی

علامات شدت سے ظاہر ہوتی ہیں۔ فلو یعنی نزلہ وبائی سے ملتی جلتی علامات جیسے سستی، کاہلی، بے آرامی اور بے کلی رہتی ہے، بھوک کا غائب ہو جانا اور قے، سگریٹ بدمزہ لگتا ہے، پیٹ کے بالائی حصے میں بھاری پن اور بے چینی محسوس ہوتی ہے۔ چائے کی رنگت کا پیشاب اور غیر ہضم شدہ کے دست مرض کی شدت کئی ہفتوں تک جاری رہ سکتی ہے یا مہینوں بعد مکمل طور پر دور ہوتی ہے، یہ ساری وہ باتیں جو ہیپا ٹائٹس کی نشاندہی کرتی ہیں۔ اس جدید ترین دور میں نبض کا زمانہ تو نہیں رہا کہ حکیم صاحب نے نبض دیکھی اور موذی کہہ دیا کہ تم ہیپا ٹائٹس کے مریض ہو۔ اب لیبارٹری ٹیسٹ ہی نبض کا درجہ رکھتے ہیں لہٰذا کسی امراض جگر کے مریض کو طبیب سے چیک کرایا جائے اور وہ جو ٹیسٹ تجویز کر لے، اسے کسی اچھی لیبارٹری سے کرایا جائے، اگر ٹیسٹ رپورٹ میں وائرس کی موجودگی ظاہر کی گئی ہے یا Carrier ظاہر ہوا ہے تب بھی فوری طور پر علاج کی طرف توجہ دینے کی ضرورت ہے، معالج جگر کا گہرا مطالعہ کرنے کے بعد یہ بھی دیکھے گا کہ جگر کے علاوہ تلی تو بڑھی ہوئی نہیں ہے۔ اس وائرس کی وجہ سے ہتھیلیوں کے اوپر دھبے بن جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ سینے اور بازوؤں پر مکڑی کے جالے کی طرح رگوں کا جال بن جاتا ہے اور چھائیاں بھی بڑی ہو جاتی ہیں، ٹانگوں اور بازوؤں پر نیلے اور سیاہ داغ بننا شروع ہو جاتے ہیں، لیکن ان تمام خطرات کے باوجود ہیپا ٹائٹس بی اور سی کا علاج ممکن ہے لیکن دیرپا علاج ہے۔ سیدھا سا اصول ہے کہ وائرس جتنے سال پرانا ہوگا اتنے ہی ماہ بعد وائرس جائے گا، ایک بات ذہن میں رکھنے والی ہے کہ جب جگر سکڑنا شروع ہو جائے تو بہت سی بیماریاں یکدم حملہ آور ہوتی ہیں، ان میں خون کی الٹی، کالے پاخانے، پیٹ میں پانی بھرنا، غنودگی کے حملے اور مختلف بیماریوں کے جراثیم کے خلاف قوت مدافعت میں کمی ہو جاتی ہے، ایسی صورت حال سے قبل ہی وائرس پر قابو پانے کی سعی کرنا چاہیے۔

(حکیم الطاف حسین بٹالوی)

قیمتی پتھروں کے رنگ رنگیلے ٹکڑوں کی البیلی دنیا

عالم معدنیات کے سدا بہار پھول

قیمتی پتھر عالم معدنیات کے ایسے سدا بہار پھول ہیں جو نہ کبھی مرجھاتے ہیں اور نہ ان کے رنگوں میں فرق آتا ہے اور نہ وقت اور موسم کے اثرات ان پر پڑتے ہیں جواہرات کی چمک دمک ان کے تیز رنگ اور ظاہری آب و تاب ایسی خصوصیت ہیں جو ہر کس و ناکس کی توجہ اپنی طرف کھینچ لیتے ہیں، مگر ان کی اصلی قدر و قیمت کا اندازہ صرف وہی لوگ لگا سکتے ہیں جو یا تو پیشہ ور ہوں یا وہ ماہرین جو جواہرات کے شعبہ میں خصوصی تربیت یافتہ ہوں اور مختلف قسم کے پتھروں کی شناخت سے متعلق ضروری علم اور وہ ساز و سامان رکھتے ہوں جو ان پتھروں کی پہچان اور قیمت کے تعین میں ان کی مدد کر سکے، ویسے آجکل کے مشینی دور میں ہر قسم کے مصنوعی جواہرات اس کثرت سے بننے لگے ہیں کہ عام آدمی تو کیا اچھا بھلا جوہری دھوکہ کھا جاتا ہے۔

قیمتی پتھر اپنے اندر کئی ایک نمایاں اوصاف رکھتے ہیں، سب سے اہم بات جو نایاب پتھروں کو گراں قدر قیمت عطا کرتی ہے وہ ان کا رنگ، چمک دمک اور خوبصورتی ہے جو دیکھنے والے کا دل موہ لیتی ہے۔ ویسے قیمتی پتھر کا دکھاوے پہناوے کے علاوہ دوسرا قابل ذکر کوئی استعمال نہیں، سوائے اس کے کہ اپنے مالک کا سر فخر سے اونچا کر دیں یا کسی دیکھنے والے کے لیے قابل رشک ملکیت کی صورت میں اختیار کر جائیں، ایک عام آدمی کے لیے یاقوت سرخ زمرد سبز اور نیلم نیلے رنگ کے پتھروں کا نام ہے۔ لیکن درحقیقت ہر برسرخ رنگ کا پتھر ضروری نہیں کہ یاقوت ہو یا ہر سبز اور نیلا پتھر زمرد اور نیلم ہی ہو اسی طرح ہر یاقوت نہ سرخ رنگ کی جھلک دے گا اور نہ ہر پکھراج زردی مائل ہوگا۔ رنگوں کی صحیح شناخت کے لیے سورج کی روشنی سے بہتر دوسری کوئی روشنی نہیں۔

قیمتی پتھروں میں چمک دمک ان کی تراش خراش اور پالش کے بعد پیدا ہوتی ہے۔ ویسے جو پتھر ظاہری طور پر اپنی شکل میں جتنا صاف اور شفاف ہوگا کٹ کر وہ اس سے کہیں زیادہ خوبصورت پتھر بنے گا جو پتھر جتنا سخت ہوگا کٹنے اور پالش ہونے کے بعد اس میں اسی قدر چمک پیدا ہوگی۔ ہیرا جو سخت ترین پتھر ہے کٹ کر آنکھیں خیرہ کر دینے والی آب و تاب کے باعث جوہرات میں ہمیشہ سر فہرست رہا ہے۔

قیمتی پتھروں کی دوسری بڑی خصوصیت سختی یا Hardness ہے دیکھا گیا ہے کہ سب سے قیمتی جواہرات، ہیرا، یاقورت، زمرد اور نیلم وغیرہ قیمت کے علاوہ سخت ہونے میں بھی سرفہرست

ہیں۔ 1820ء میں آسٹریا کے ایک ماہر معدنیات مسٹر موہ (Moh) نے متفرق قسم کے پتھروں اور معدنی اشیاء پر تجربات کر کے سختی جانچنے کا ایک ایسا پیمانہ مرتب کیا جو آج تک باترمیم ویسے کا ویسا ہی چلا آ رہا ہے، موہ نے سخت ترین پتھر کو لے کر اس کو سخت ہونے کے دس نمبر دیئے ہیں اور کمزور ترین کو ایک نمبر اور درمیانی درجہ بندی کا معیار ایک دوسرے کی سطح پر لکیر کھینچ سکنے کی صلاحیت قرار دیا۔ موہ کے اس پیمانے کے مطابق ہیرا جو دنیا کا سخت ترین پتھر ہے سکیل دس میں ہے۔ یاقوت اور نیلم نو اور زمرد ساڑھے سات سو میں آ کر پڑتا ہے۔ جواہرات کے بیش قیمت ہونے کی ایک وجہ ان کی سختی بھی ہے۔ جو ان کو صدیوں کے مسلسل استعمال کے باوجود گھسنے سے بچتی ہے۔ قیمتی پتھروں کی ظاہری شکل و صورت دیکھ کر یہ معلوم کرنا تقریباً ناممکن ہو جاتا ہے کہ یہ پتھر کب ملا، کتنے ہاتھوں سے گزرا، کب اس کی تراش خراش ہوئی اور یہ کہ اس کی تاریخ کتنی صدیوں پر محیط ہے اور اپنے اندر عروج و زوال کی کتنی داستانیں لیے ہوئے ہیں۔

جواہرات کی گراں بہا قیمت عطا کرنے کی سب سے بڑی وجہ ان کی کمیابی ہے کئی خوبصورت پتھر جو جواہرات کی تمام خصوصیات رکھنے کے باوجود کم قیمت اس لیے ہیں کہ وہ کمیاب نہیں، ویسے جواہرات کی قیمت کے تعین کا حرف آخر کوئی نہیں، ان کی قیمت مقرر کرنے میں سب سے بڑا ہاتھ صدیوں سے سینہ بہ سینہ چلتی ہوئی روایات، خریدار کی پسند، اس کی مالی حیثیت، پتھر کی خوبصورتی، کمیابی، سائز وزن اور دوسرے عوامل کا ہے جن کا احاطہ کرنا عام آدمی کے لیے مشکل ہے۔ معدنیات کا علم ایک ترقی پذیر سائنس ہے اور کارخانہ قدرت میں انسانی رسائی کی حدود وقت کے ساتھ بدلتی جا رہی ہیں۔ عجب نہیں کہ کل کلاں ایسے پتھر دریافت ہو جائیں جو اپنی چمک دمک نایابی اور دیگر اوصاف میں موجودہ جواہرات کو مات کر دیں یا کمیاب جواہرات اتنی مقدار میں دستیاب ہونے لگیں کہ وہ بیش قیمت ہی نہ رہیں۔

قیمتی پتھر تین مختلف درجوں میں تقسیم کیے جا سکتے ہیں اور ان کی قیمت کا تعین اسی تعلق سے کیا جاتا ہے۔ بہترین قیمتی پتھر وہ ہیں جو تمام گوناگوں خصوصیات کے حامل ہوں اور سختی کے ساتھ ساتھ خوبصورت رنگ، خیرہ کن چمک اور شفاف آب و تاب رکھتے ہوں اور بے عیب ہوں جو پتھر وزن میں جس قدر زیادہ ہوگا، اس کی قیمت بھی اسی تناسب سے زیادہ ہوگی۔ جیسے پہلے کہا گیا ہے کہ جواہرات کے کاروبار میں قیمتوں کا حرف آخر کوئی نہیں۔ قیمت کا دارومدار خریدنے والے کی مالی حیثیت اور پسند پر ہے جواہرات مختلف ہاتھوں سے گزر کر اپنی قیمت کی سطح مسلسل تبدیل کرتے رہتے ہیں۔ نورتن کا لفظ ہماری ڈکشنری کا ایک عام فہم لفظ ہے، مگر عام طور پر بعض اوقات کچھ لوگ یہ جاننے سے قاصر رہتے ہیں کہ نورتن مروارید (Pearl) اور مرجان (Corul) کے علاوہ

سات گراں قدر معدنی پتھروں کو کہتے ہیں جو اپنی خوبصورتی، کمیابی اور دوسری خصوصیات کی بنا پر اول درجہ کے جواہرات میں شمار کیے جاتے ہیں، ان میں ہیرا یا الماس سرفہرست اور اس کے بعد یاقوت زمرد، نیلم، پکھراج، زرقون اور لسنیا عام طور پر ایسی ترتیب سے پسند کیے جاتے ہیں اور قیمت پاتے ہیں۔

الماس(Diamond):۔

جسے پنجابی میں ہیرا کہتے ہیں۔ ہزار ہا سال سے دنیا کا قیمتی پتھر مانا جاتا ہے اور شاہی خزانوں کی ملکیت بنتا رہا ہے، ہیرا عام طور پر شفاف اور بلوری، خصوصیات رکھتا ہے، یہ واحد قیمتی پتھر ہے جو ایک کیمیادی جز یعنی کاربن سے بنتا ہے ورنہ دوسرے تمام پتھر ایک سے زیادہ اجزاء پر مشتمل ہوتے ہیں اس کی سختی دس درجے، وزن مخصوص تین اعشاریہ پانچ دو اور عکس (Refractvd Index) دو اعشاریہ چار ایک ہے کوالٹی کے لحاظ سے ہیرا چار بڑی اقسام، کھشتری، ویش اور شودر کے چار درجوں میں تقسیم کرتے ہیں، اس ترتیب سے اس کی قیمت مقرر کرتے ہیں۔ ہیرے کسی زمانے میں برصغیر میں گولکنڈہ کی کانوں سے نکالے جاتے تھے۔ کوہ نور ہیرا اسی کان سے حاصل کیا گیا تھا۔ دنیا کا سب سے بڑا ہیرا 1925ء میں جنوبی افریقہ میں ٹرانسوال کے نزدیک ہیرے کی کانوں سے نکالا گیا۔ اس کا وزن 3106 قیراط یا تقریباً ایک اعشاریہ تین سات پونڈ تھا اس کی لمبائی چار انچ، چوڑائی اور موٹائی دو انچ اور صرف ڈھائی انچ ناپی گئی تھی۔ ہیرے یوں تو اکثر ممالک میں پائے جاتے ہیں لیکن براعظم افریقہ میں دنیا کی ہیرے کی بڑی بڑی کانیں موجود ہیں، صرف جنوبی افریقہ کے ہیرے کی کانوں کی سالانہ پیداوار پوری دنیا کی پیداوار کے نصف سے زیادہ ہے۔ پاکستان میں ہیرا کہیں نہیں مل سکا جبکہ دوسرے پتھر اکثر مل جاتے ہیں۔

یاقوت(Ruby):۔

اس کو عربی میں لعل، ہندی میں لال اور سنسکرت میں مانک کے نام سے یاد کیا جاتا ہے۔ یہ پتھر چمکدار سرخ رنگ کا ہوتا ہے، پتھر کا بے داغ شفاف سرخ رنگ اور وزن اس کی قیمت کا تعین کرتے ہیں، رنگ کے لحاظ سے سب سے قیمتی وہ یاقوت سمجھا جاتا ہے جس کا رنگ قندھاری انار کے دانے کی طرح شفاف سرخ یا کبوتر کے خون کی مانند گہرا سرخ ہو۔ اپنی خصوصیات کی بنا پر یاقوت الماس کے بعد دوسرے نمبر پر آتا ہے، اس کا تعلق پتھروں کی کورنڈم فیملی سے ہے۔ اس کی سختی نو درجے ہے۔ وزن مخصوص چار اور عکس پونے دو کے لگ بھگ ہے۔ زمانہ قدیم میں افغانستان کے صوبہ بدخشاں کی یاقوت کی کانیں جن کا ذکر مارکو پولو نے اپنے سفرنامے میں کیا ہے۔ اپنے خوبصورت

سرخ رنگ کے یاقوت کے لیے مشہور تھیں۔ ''لعل بدخشاں'' کی ضرب المثل یہیں سے چلی۔ یاقوت کے ذخائر افغانستان کے علاوہ برما، تھائی لینڈ، سری لنکا، برازیل اور پاکستان میں ہنزہ کے علاقہ میں موجود ہیں، اس وقت دنیا کے مشہور یاقوت امریکہ اور روس کے عجائب گھروں کی زینت ہیں۔ مشہور عالم ''برما روبی سٹار'' جس کا وزن سو قیراط ہے۔ امریکہ کے نیچر ہسٹری کے عجائب گھر میں پڑا ہوا ہے۔ ایک سو دس قیراط کا یاقوت جو زاروں کے تاج کی زینت ہوا کرتا تھا۔ ماسکو کے عجائب گھر میں پڑا ہوا۔ بہتر 72 قیراط کا ایک یاقوت شاہ ایران کے پاس بھی تھا۔ تاریخ کی کتابوں میں ایک سو پینتالیس قیراط کا ایک یاقوت سلطان محمود غزنوی کو سومنات کے مندر سے ملا تھا۔ اس کے بعد اس کا کوئی پتہ نہیں چل سکا۔

زمرد(Emerald):۔

زمرد کو ہندی اور پنجابی میں پنہ اور عربی میں حجر الحیا کہتے ہیں۔ یہ تازہ سبز گھاس کے رنگ سے ملتا جلتا بیرل گروپ کا پتھر ہے جس کی صاف شفاف بلوری چمک اور اس کا فرحت بخش سبز رنگ اس کی نمایاں خصوصیات ہیں۔ اس کی سختی ساڑھے سات درجے وزن، مخصوص دو اعشاریہ چھ اور عکس ایک اعشاریہ چھ ہے، زمرد کی قیمت کا دارومدار اس کے عیوب سے پاک ہونے پر ہے۔ زمرد کے چھوٹے چھوٹے ذرے زیورات میں صدیوں سے استعمال ہوتے چلے آرہے ہیں اور ہر زمانے میں خواتین میں بے حد مقبول ہورہے ہیں جہاں دوسرے قیمتی پتھر مصنوعی روشنی ملٹر یا الٹرا وائلٹ شعاعوں کے کیمپ سے دیکھنے میں اپنا اپنا رنگ تبدیل کرلیتے ہیں۔ زمرد کا رنگ ویسے کا ویسا نظر آتا ہے جو اس پتھر کی اعلیٰ خصوصیات ہے۔ زمرد کی کانیں افغانستان میں پنج شیر، جنوبی امریکہ میں کولمبیا، آسٹریا، روس اور کئی دوسرے ملکوں میں موجود ہیں، پاکستان کے علاقہ سوات میں پایا جانے والا زمرد اپنی رنگت کے لحاظ سے دنیا کا بہترین زمرد مانا جاتا ہے اور اسی وجہ سے بہت پسند کیا جاتا ہے۔ سوات کے علاوہ زمرد کی کانیں باجوڑ ایجنسی کے علاقہ برنگ اور مہمند ایجنسی کے علاقہ گنداب میں بھی دریافت ہوئی ہیں جن کا مکمل سروے نہ ہونے کی وجہ سے ان سے متعلق مزید معلومات حاصل نہیں ہوسکتیں۔

نیلم(Saphire):۔

نیلم کے مختلف زبانوں میں مختلف نام ہیں۔ اس پتھر کو اس کی خوبصورت نیلی آسمانی رنگت کی وجہ سے ہی نیلم کہا جاتا ہے اس کا تعلق قیمتی پتھروں کے کورنڈم گروپ سے ہے۔ یہ پتھر بھی یاقوت کی طرح نو درجے سخت، وزن مخصوص چار اور عکس پونے دو کے برابر ہے۔ نیلم اپنی سختی کی وجہ سے

صرف ہیرے ہی سے کٹ سکتا ہے۔ مصنوعی روشنی میں نیلم دیکھنے سے بے رنگ سا لگتا ہے اور پانی میں ڈالنے سے اس کی رنگت میں فرق آ جاتا ہے۔ رنگ دار قیمتی پتھروں میں نیلم، یاقوت اور زمرد کی طرح بیش قیمت پتھر ہے اور ہزاروں سال سے مستعمل چلا آ رہا ہے۔ 563 قیراط کا ایک نایاب نیلم امریکہ کے نیشنل میوزیم میں موجود ہے جو اپنی صفائی چمک اور خوبصورتی میں بے مثل مانا جاتا ہے۔ دنیا کا سب سے بڑا نیلم برما کی کانوں سے ملا تھا، جس کا وزن 956 قیراط تھا۔ یہ پتھر آجکل ایک خاندان کی ملکیت ہے، ویسے بڑے وزن کے مشہور قیمتی پتھر بہت کم کسی عام خاندان کے پاس موجود ملیں گے۔ مشہور عالم جواہرات عام طور پر یا تو عجائب گھروں کی زینت ہیں یا ان شاہی خاندانوں کی ملکیت جن کی ملوکیت ابھی ختم نہیں ہوئی۔ نیلم برما، تھائی لینڈ، سری لنکا کے علاقے سے ملتے رہے ہیں مگر بڑے ذخائر کی کوئی کان دریافت نہیں ہوئی، ویسے کشمیر کا نیلم اپنے رنگ اور خوبصورتی میں نہایت عمدہ نیلم مانا جاتا ہے۔

پکھراج (Topaz):۔

اس کو عربی میں یاقوت اصفر، فارسی میں یاقوت ارزق اور ہندی میں پوشپ راگ کہتے ہیں۔ پکھراج اپنی آب و تاب اور پالش لینے کی صلاحیت کی وجہ سے دوسرے پتھروں سے افضل سمجھا جاتا ہے۔ یہ پتھر زردی مائل سبزہ، نیلے، گلابی یا بے رنگ اقسام میں ملتا ہے۔ سرخ رنگ کا پکھراج کمیاب ہوتا ہے۔ پکھراج کی نمایاں خصوصیت یہ بھی ہے کہ اگر اسے تپش پہنچائی جائے تو اس کا رنگ ہلکا ہو جاتا ہے۔ الماس یاقوت اور نیلم کے بعد پکھراج سخت ترین پتھر ہے، اس کی سختی آٹھ درجے، وزن مخصوص ساڑھے تین اور عکس ایک اعشاریہ چھ تین ہے۔ دنیا کے بہترین پکھراج برازیل اور سری لنکا میں پائے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ پکھراج سپین، نائیجریا اور سائبریا میں بھی ملتے ہیں۔ پاکستان میں مردان کے نزدیک کاٹلنگ میں ایک کان حال ہی میں دریافت ہوئی ہے، جس پر پوری رفتار سے کام ابھی تک شروع ہونا باقی ہے۔ پکھراج کے کرسٹل بعض اوقات بہت بڑے وزن میں مل جاتے ہیں۔ سائبریا سے 31 پونڈ وزن کا پتھر بھی دستیاب ہو چکا ہے۔ 13 پونڈ کا ایک بے رنگ پکھراج عرصہ دراز تک لندن کے ایک چائے خانے کے باہر دروازے کے پاس پڑا پاؤں رکھ کر اندر جانے کے لیے استعمال ہوتا رہا، تا آنکہ ایک ماہر معدنیات کی نظر اس پر پڑی جس نے اس پتھر کی قسمت بدل ڈالی۔ 1680، قیراط کا زردی مائل چمک دمک میں لاثانی پکھراج جسے ''بریگنزا'' کے نام سے جانا جاتا ہے۔ پرتگال کے عجائب گھر کی زینت ہے۔ لال قلعہ دہلی کے عجائب گھر میں رکھے ہوئے مغل شہنشاہ اکبر کے ذاتی خنجر کا دستہ پکھراج کا ہے اور یہ خنجر اسی وجہ سے اپنے قسم کی ایک نادر چیز سمجھی جاتی ہے۔

زرقون (Zircon):۔

اس پتھر کا انگریزی نام ہے جس کا ماخذ عربی ہے۔ اس کو ہندی اور پنجابی میں گومید ہو اور سنسکرت میں گومیدک کہتے ہیں۔ یہ پتھر مختلف خوبصورت رنگوں میں ملتا ہے، جس میں نارنجی یا زردی مائل سرخ رنگ کی جھلک نمایاں نظر آتی ہے۔ اس کی سختی ساڑھے سات، وزن مخصوص چار اعشاریہ سات اور عکس ایک اعشاریہ نو درجے ہیں۔ زرقون حرارت پہنچانے سے مختلف رنگ اختیار کر لیتا ہے۔ زرد اور بھورے رنگ کے زرقون گرم ہو کر سبز اور ہلکے نیلے ہو جاتے ہیں اس کے پتھر کی قلمیں چار کونہ والی اور اس کا مرکب دو اجزاء، زرکونیم اور سیلکا پر مشتمل ہے، اس پتھر کے اجزائے ترکیبی میں نہایت معمولی مقدار ریڈیم کی موجودگی ہے، جس کے تابکاری اثرات بسا اوقات محسوس بھی کیے جا سکتے ہیں۔ زرقون جواہرات کے علاوہ صنعتی خصوصیات کا بھی حامل ہے اور اس کا استعمال فوٹوگرافی کی پلیٹیں تیار کرنے اور اندھیرے میں ان کا عکس منتقل کرنے کے لیے ہوتا ہے۔ مشہور ہلکے نیلے رنگ کا زرقون تھائی لینڈ میں پایا جاتا ہے۔ اس پتھر کے ذخائر سری لنکا میں بھی موجود ہیں۔

لہنیا (Cats Eye):۔

اس کو فارسی میں گربہ چشم عربی میں عین الہر پنجابی میں لہنیا اور ہندی میں دودریا کہتے ہیں، یہ پتھر چار رنگوں میں ملتا ہے جو عام طور پر زرد بھورا، سبز اور سیاہ ہوتے ہیں۔ بعض اوقات لہنیا سرخ رنگ میں بھی مل جاتا ہے، جیسا کہ نام سے ظاہر ہے اس پتھر کی سطح کی ہیئت بلی کی آنکھ جیسی ہوتی ہے اور اس کے اندر درخشاں چمکیلی دھاریاں نہایت دلکش نظر آتی ہیں۔ یہ پتھر اپنی چمک اور خوبصورتی کی وجہ سے پسند کیا جاتا ہے۔ لہنیا کوارٹز یا بلور اور کرائسو بیرل کی قسم کے پتھروں میں پایا جاتا ہے کرائسو بیرل کا لہنیا بے حد خوبصورت اور بیش قیمت مانا جاتا ہے۔ یہ پتھر سری لنکا، ہنگری، جنوبی افریقہ اور ہندوستان کے بعض علاقوں میں پایا جاتا ہے۔ پتھر ہر اس جگہ مل سکتا ہے جہاں بلور اور کرائسو بیرل کے ذخائر موجود ہوں۔

درجہ دوم کے قیمتی پتھروں کی فہرست خاصی طویل ہے اور ہر پتھر اپنی منفرد خصوصیات رکھتا ہے۔ ان میں بعض پتھر نورتن کے جواہرات جیسی خوبصورتی رکھتے ہیں، مگر کمیابی نہ ہونے کی وجہ سے کم قیمت سمجھے جاتے ہیں۔

لعل رمانی(Spinal):-

ارغوانی رنگ کی چاشنی رکھنے والا یہ پتھر چھ سات رنگوں میں مل جاتا ہے مگران سب میں ارغوانی رنگ کی نمایاں جھلک اس کی شناخت ہے۔ اس کی سختی آٹھ درجے مخصوص وزن تین اعشاریہ چھ اور عکس ایک اعشاریہ سات دو ہے۔ یہ پتھر زمانہ قدیم سے مشہور ہے۔ دنیا کے دو مشہور سپائینل جن کا وزن 310 قیراط اور 300 قیراط ہے۔ تاج برطانیہ کی ملکیت ہیں۔ موخر الذکر لعل جو تیموری لعل کے نام سے مشہور ہے۔ سن 1850ء میں ایسٹ انڈیا کمپنی نے حاصل کر کے ملکہ وکٹوریہ کو بطور تحفہ پیش کیا تھا۔ لعل رومانی سری لنکا، برما اور تھائی لینڈ میں ملتا ہے۔ ویسے جہاں کہیں یاقوت اور نیلم کی کان ہو وہاں سپائینل اکثر مل جاتا ہے۔ پاکستان میں یہ پتھر ہنزہ کی یاقوت کی کانوں سے ملتا ہے۔ مگر اس کی کوالٹی بہتر نہیں۔

اکوامیرین(Aquamarine):-

اسے ہندی میں ''بیروج'' کہتے ہیں۔ زمرد کے گروپ بیرل جس کو زبرجد بھی کہتے ہیں سے تعلق رکھتا ہے۔ صاف اور شفاف بلوری قلموں کی صورت میں ملنے والا یہ پتھر پاکستان کے شمالی علاقوں بلتستان وغیرہ میں پایا جاتا ہے۔ یہ پتھر عام طور پر بے رنگ یا ہلکے نیلے رنگوں میں ملتا ہے۔ ہلکے نیلے رنگ کی جھلک دینے والا پتھر زیادہ قیمتی سمجھا جاتا ہے۔ اکوامیریل کٹنے اور پالش ہونے کے بعد بے حد خوبصورت لگتا ہے اور عام طور پر بہت پسند کیا جاتا ہے۔ اس کی ایک قسم مورگینائٹ (Morganite) کہلاتی ہے ہلکے گلابی رنگ کی جھلک لیے ہوئے اس پتھر کی سختی زمرد کی طرح ساڑھے سات، وزن مخصوص دو اعشاریہ سات اور روشنی منعکس کرنے کی صلاحیت ایک اعشاریہ چھ کے لگ بھگ ہوتی ہے۔

ترمرے(Tourmatine):-

اسے سنسکرت میں ''گندھرپ'' کہتے ہیں۔ ترمرے سبز، سرخ، نیلا، بھورا اور بے رنگ شیڈ میں ملتا ہے، مگر سب رنگ ہلکے اور سیاہی مائل خاکستری جھلک لیے ہوئے ہوتے ہیں۔ پاکستان کا ترمرے جو سبزی مائل رنگت لیے ہوتا ہے، بہت عمدہ تسلیم کیا گیا ہے، یہ ترمرے زیادہ تر شمالی علاقوں ہنزہ وغیرہ سے آتا ہے۔ پاکستان میں اس کی ایک قسم سیاہ رنگ کی بھی ملتی ہے جو غیر شفاف ہے مگر کٹ کر کے بے حد چمک دار اور خوبصورت ہو جاتی ہے۔
ترمرے کی سختی سوا سات درجے، مخصوص وزن تقریباً تین اور انعکاس ایک اعشاریہ چھ پانچ ترمرے زیادہ تر برما، سری لنکا، تھائی لینڈ، سائبریا اور کینیڈا میں پایا جاتا ہے۔

نامڑیاقوت(Garmet):-

جو یورپ میں کیپ روبی (Cape Ruby) کے نام سے پکارا جاتا ہے۔ ایک خوشنما پتھر ہے اور تراش خراش کے بعد نہایت خوبصورت اور چمکدار ہو جاتا ہے اس کا رنگ عام طور پر سرخ ہوتا ہے اور اگر وہ گہرا لال رنگ جو انار کے دانوں جیسی سرخ رنگت لیے ہوئے ہو اعلیٰ قسم کا پتھر مانا جاتا ہے۔ سبز رنگ کا گارنیٹ ایک نایاب قسم ہے اور تراش خراش کے بعد زمرد کی طرح نظر آتا ہے سرخ رنگ کا گارنیٹ پاکستان میں گلگت اور بلتستان کے علاقے میں اور سبز رنگ کا گارنیٹ جسے انگریزی زبان میں Demontoid کہتے ہیں، سوات میں ملتا ہے، یہ پتھر سختی میں ساڑھے چھ، وزن میں مخصوص تقریباً ساڑھے تین اور عکسی صلاحیت پونے دو رکھتا ہے۔ مڈغاسکر اور کیلیفورنیا کے علاوہ یہ پتھر ہندوستان میں بھی بکثرت پایا جاتا ہے۔

کنزائیٹ(Kunzite):-

اس کو انگریزی کے علاوہ دوسری زبانوں میں بھی عام طور پر اسی نام سے پکارا جاتا ہے۔ شفاف رنگ کا یہ بلوری پتھر اپنے اندر گلابی یا ہلکے اودھے رنگ کی جھلک لیے ہوئے ہوتا ہے، کنزائیٹ کی سختی کا درجہ ساڑھے چھ، وزن مخصوص تین اعشاریہ ایک آٹھ اور روشنی منعکس کرنے کی طاقت ایک اعشاریہ چھ پانچ ہے۔ یہ پتھر پاکستان میں ہلکے گلابی رنگ میں شمالی علاقوں میں بکثرت ملتا ہے اور نہایت عمدہ سمجھا جاتا ہے۔ پاکستان کے علاوہ اس کے بڑے بڑے ذخائر مڈغاسکر، برازیل اور کیلیفورنیا میں ہیں۔

بلوریاکوارٹز(Quartz):-

اس کو عربی میں بلور اور سنسکرت میں بھیکم کہتے ہیں، چمکدار شفاف بلوری سطح کا پتھر ہے جو مختلف رنگوں میں ملتا ہے اور مختلف ناموں سے پکارا جاتا ہے۔ بلور کا زرد رنگ کا پتھر سٹرین کہلاتا ہے اور اگر اس میں ارغوانی رنگ کی جھلک ہو تو اسے ایج تھسٹ کے نام سے پکارا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ گلابی بلور، سفید دودھین بلور، کایسڈونی اور عقیق وغیرہ بھی بلور کی مختلف قسمیں ہیں۔ اس کی سختی سات درجے مخصوص وزن دو اعشاریہ چھ پانچ اور عکس ڈیڑھ درجہ ہے۔ یہ پتھر پاکستان میں گلگت، ہنزہ اور صوبہ سرحد کے بعض علاقوں میں پایا جاتا ہے۔

فیروزہ(Tuiquoise):-

ایک اوسط درجے کا پتھر ہے اور قیمت کے لحاظ سے عوام کی قوت خرید سے بے باہر نہیں۔ اس کا رنگ گہرا فیروزی ہوتا ہے اور زیورات اور انگوٹھیوں میں بکثرت استعمال ہوتا ہے، فیروزہ غیر

شفاف پتھر ہے۔ اس کی سختی چھ درجے، وزن مخصوص دو اعشاریہ چھ اور عکس ایک اعشاریہ چھ تو
ہے۔ ایک زمانہ میں دنیا کا بہترین فیروزہ خراسان میں نیشا پور کے نواح سے حاصل کیا جاتا تھا۔
پاکستان میں فیروزہ گلگت اور بلتستان کے علاقوں میں پایا جاتا ہے۔ فیروزہ کے رنگ کی نیلاہٹ اس
کے اجزاء میں تانبے کی موجودگی کی وجہ سے ہے۔

لاجوری(Lapis lazuli):۔

اس کو ہندی میں لاج ورت کہتے ہیں، یہ نیل کے رنگ کا پتھر ہے۔ جو ہزارہا سال سے
زیبائش کے لیے استعمال ہوتا چلا آ رہا ہے۔ پانی لگنے سے اس کا رنگ زیادہ نکھر جاتا ہے، بعض
اوقات اس میں باڑات یا سونا مکھی کی رگیں ملتی ہیں جو کٹنے اور پالش ہونے کے بعد اس کو اور زیادہ
خوبصورت بنا دیتی ہیں، لاجورد غیر شفاف پتھر ہے اور قیمت کے لحاظ سے چنداں گراں نہیں۔ اس
کی سختی ساڑھے پانچ درجے، وزن مخصوص تقریباً دو اعشاریہ سات اور عکسی صلاحیت ڈیڑھ ہے۔
پاکستان میں لاجورد چترال کے علاقہ سے آتا ہے۔ بہترین لاجورد عام طور پر افغانستان کے شمالی
علاقوں میں پایا جاتا ہے۔

عقیق(Aqate):۔

عقیق اس کا فارسی نام ہے۔ عربی میں ''عقیق یمنی'' اور سنسکرت میں ''بیلک'' کہلانے والا یہ
پتھر بلور کے گروپ سے تعلق رکھتا ہے اور کئی رنگوں میں پایا جاتا ہے۔ یہ کم قیمت پتھر عام طور پر
فقیروں، جوگیوں اور ملنگوں میں بہت ہر دلعزیز رہتا ہے۔ اس پتھر کی تمام خصوصیات وہی ہیں جو
بلور کی ہیں یہ پتھر بہت سے رنگ میں مل جاتا ہے اور عام طور پر ہندوستان سے آتا ہے۔ پاکستان
میں شمالی علاقوں میں پایا جاتا ہے۔ اس کی ایک آدھ قسم تھرپارکر کے علاقے میں دستیاب ہے۔
فارسی نام ''سنگ یشم'' انگریزی میں جیڈ (Jade) اور سنسکرت میں ''پیلو'' کے نام سے پہچانا
جانے والا یہ پتھر عربی میں ''حجر الیشم'' کہلاتا ہے، یہ پتھر کئی رنگوں میں پایا جاتا ہے، مگر سب رنگ
سبزی مائل ہوتے ہیں اس کی سختی ساڑھے چھ مخصوص وزن تین اور عکسی صلاحیت ایک اعشاریہ چھ
ہے۔ جیڈ تبت، چین، برما اور مصر میں پایا جاتا ہے پاکستان میں خوبصورت رنگ کا سبز جیڈ ہنزہ
نگر وغیرہ کے علاقے سے حاصل کیا جاتا ہے۔

درجہ دوم اور سوم کے جواہرات کے طویل فہرست میں اوپل، عنبر جیر، مون، سٹون، سن سٹون،
ہیریڈوٹ، ڈایوپ سائیڈ، میلاکائٹ اور سکورل وغیرہ درجنوں نام ہیں، مگر ان سب کا احاطہ کرنا
اس مختصر مضمون میں ممکن نہ تھا۔ جواہرات سے متعلق ایک اور موضوع جس سے احتراز کیا گیا ہے،

وان پتھروں کی سحری اور طبی خواص، دل و دماغ اور طبی خواص پر ان کا اثر، قسمت کے تعین میں ان
کی اہمیت اور انسانی زندگی پر ان کے اثرات کا ہے۔ سائنسی علم کسی پتھر کی کوئی ایسی خوبی ماننے کو
تیار نہیں جو انسانی زندگی پر موافق یا مخالف اثرات مرتب کر سکے، تمام ماہرین ارضیات اور سب
ماہرین جواہرات (جمالوسٹ) اس وہم کو من حیث الجماعت مسترد کر چکے ہیں کہ جواہرات اپنے
اندر کسی قسم کے پوشیدہ اسرار رکھتے ہوں۔

(لیفٹیننٹ کرنل (ر) محمد اعظم)

ملیریا ایک خوفناک بیماری جو دوبارہ سر اٹھا رہی ہے۔

ملیریا پاکستان میں اتنا عام ہے کہ اسے عام طور پر ایک معمولی بخار سمجھا جاتا ہے کیونکہ لوگوں کو اس کی ہلاکت خیزیوں کا صحیح علم نہیں، ماضی میں اس مہلک مرض پر بڑی حد تک قابو پالیا گیا تھا، انسداد ملیریا کا باقاعدہ ایک محکمہ قائم تھا، مگر پھر وہ پروگرام ختم کر دیا گیا جبکہ گزشتہ چند برسوں سے ملیریا عالمی سطح پر ایک بار پھر مہلک بیماری بن گیا ہے، یہ مچھر کے ذریعے پھیلنے والی ہزاروں سال پرانی بیماری ہے۔

عالمی صحت کی تنظیم ڈبلیو ایچ او نے کئی علاقوں سے ملیریا ختم کر دیا ہے، اس کے باوجود دنیا کے ایک چوتھائی یعنی ایک ارب ساٹھ کروڑ لوگ آج بھی اس بیماری کی زد میں ہیں۔ ہر سال بیس تیس لاکھ انسان اس بیماری سے موت کی آغوش میں چلے جاتے ہیں جبکہ تیس تا پچاس کروڑ اس مرض میں مبتلا رہتے ہیں، ان میں بڑی تعداد زیر صحرا افریقہ اور ایشیا کے لوگوں کی ہے۔ حال ہی میں اس مسئلے پر بہت زیادہ زور دیا گیا ہے کہ ملیریا کے طفیلیہ (Parasite) پر دواؤں کا اثر کم ہوتا جا رہا ہے اور مچھر مار دوائیں بیکار ثابت ہو رہی ہیں، جن علاقوں میں ملیریا کی بیماری مستقل طور پر موجود ہے، ان میں وسطی اور جنوبی امریکہ، افریقہ، جنوبی یورپ، ترکی، ایران، عراق، افغانستان بھارت یا پاکستان، میانمار (برما)، چین، کمبوڈیا، ویت نام، لاؤس، تھائی لینڈ، ملائیشیا، انڈونیشیا، تائیوان، فلپائن اور جزائر بحرالکاہل شامل ہیں۔

ملیریا کا طفیلیہ سائنسی زبان میں پلازموڈیم (Plasmodium) کہلاتا ہے۔ یہ یک خلوی جاندار ہے جو مادہ مچھر انوفلیز کے کاٹنے سے انسانی خون میں شامل ہو جاتا ہے۔ یہ جرثومے جگر میں جا بیٹھتے ہیں اور وہاں نشوونما پاتے رہتے ہیں، چھ سے نو دن کے اندر وہ پھر دوران خون میں شامل ہو جاتے ہیں اور سرخ جسیموں پر حملہ آور ہوتے ہیں سرخ جسیموں کے اندر ان کی تعداد تیزی سے بڑھتی ہے، حتی کہ ان کے پھٹنے سے ہزاروں اور جراثیم دوران خون میں آ ملتے ہیں اور ملیریا کی علامات ظاہر ہونے لگتی ہیں۔

پلازموڈیم کی چار انواع ملیریا کا باعث بن سکتی ہیں۔ پلازموڈیم فیلسپرم (P.Falciparum) ان علاقوں میں عام ہے جو خط استوا کے نزدیک واقع ہیں۔ پلازموڈیم اویلی (P.ovale) مغربی افریقہ میں ہر جگہ ہے۔ پلازموڈیم واؤیکس (P.VIVAX) اور پلازموڈیم ملیری (P. Malariac) سے پیدا ہونے والی ملیریا کی بیماری زیادہ گرم آب و ہوا والے علاقوں میں بکثرت پائی جاتی ہے۔

جنوبی متحدہ امریکہ میں شہری جنگ (1861-65) کے دوران یہ بیماری بہت عام تھی۔ 1915ء کے قریب ہر سال متحدہ امریکہ میں چالیس لاکھ افراد اس مرض کا شکار ہوتے تھے اور ان میں سے 5 سے 10 فیصد مر جاتے تھے۔ دوسری جنگ عظیم میں ملیریا صحت کا ایک بڑا مسئلہ بن گیا۔ جنوبی بحرالکاہل کے علاقوں میں ایک لاکھ فوجی متاثر ہوئے تھے، جس کی وجہ سے جنگی حالات پر بھی اثر پڑا تھا، اس جنگ کے دوران ملیریا کی روک تھام کے طریقے وضع کیے گئے جس کے باعث مریضوں کی تعداد ایک لاکھ پچاس ہزار (1934) سے گھٹ کر 1960ء میں صرف ایک سو رہ گئی۔

ملیریا کے طفیلیے ماں کے خون سے بچے میں بھی سرایت کر جاتے ہیں۔ 1966ء میں ریاستہائے متحدہ امریکہ کے محکمہ صحت عامہ نے ڈھائی مہینے کی ایک بچی میں موروثی ملیریا کی نشان دہی کی جو شکاگو میں فلپینی والدین کے ہاں پیدا ہوئی تھی۔ اس کے بعد موروثی ملیریا کے کئی درجن مریض شناخت کیے گئے۔ ملیریا کے جرثومے کی پچاس سے زائد انواع دریافت ہو چکی ہیں جو انسان سمیت کئی سو جانداروں مثلاً بندر، چمگادڑ، گلہری، چھچھوندر اور بھینس وغیرہ میں بیماری پھیلاتے ہیں، بندر میں ملیریا کی بیماری پیدا کرنے والی دو انواع انسان کو بھی متاثر کر سکتی ہیں۔ جن لوگوں میں کچھ قوت مدافعت پیدا ہو جائے، ان میں ملیریا کے طفیلیے کی موجودگی کے باوجود علامات ظاہر نہیں ہوتیں، اس پوشیدہ طویل مرض کا غربت، غذائی بحران، خون کی کمی، تلی کی جسامت میں اضافہ اور دوسرے طفیلی امراض سے گہرا تعلق ہے، بار بار مچھروں کے کاٹنے سے طفیلیے خون میں داخل ہوتے رہتے ہیں اور ملیریا کی وجہ سے کام کرنے کی صلاحیت میں کمی، سستی، کاہلی اور کمزوری کا بار بار حملہ ہوتا ہے اور موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔

کام کی زیادتی، حمل کے دوران بار بار بیمار ہونے سے ان لوگوں میں ملیریا کی علامات ظاہر ہونے لگتی ہیں، جن میں پہلے علامات نہ ہونے کی وجہ سے ملیریا کے طفیلیے کی موجودگی کا علم نہیں ہوتا۔

جو لوگ ملیریا کیخلاف قوت مدافعت نہیں رکھتے، ان میں شدید قسم کی بیماری پیدا ہوتی ہے، اس کی علامات، سردی سے بخار، سر میں درد، عضلاتی درد اور عام کمزوری ہے، اکثر ایسے مریض چکر، متلی اور دستوں کا بھی شکار ہوتے ہیں، سر میں درد اور دوسری علامات فیلسپرم کے تعدیہ (Infaction) میں زیادہ شدید ہوتی ہیں اور کئی پیچیدگیاں پیدا ہو جاتی ہیں، ان میں دماغ اور آنکھوں کا متاثر ہونا، خون کی کمی، یرقان اور گردوں کا ناکارہ ہونا شامل ہیں، شدید حملے کی صورت میں موت کا خطرہ پیدا ہو جاتا ہے۔

دماغی بیماری میں ملیریائی زخموں کی وجہ سے دماغی الجھن اور پژمردگی پیدا ہوتی ہے، سوچنے سمجھنے کی صلاحیت مفقود ہو جاتی ہے، جسم اکڑ جاتا ہے اور مریض مستقل بے ہوشی میں مبتلا رہتا ہے۔ خون کے سرخ ذرات کی شدید ٹوٹ پھوٹ ہوتی ہے اور ان کا سرخ مادہ ہیموگلوبن خون کے سیال مادہ میں شامل ہو جاتا ہے۔ یوں پیشاب میں خون آنے لگتا ہے، اس کے بعد گردے ناکارہ ہو جاتے ہیں۔ نیز وہ خلیے بھی تباہ ہونے لگتے ہیں جن میں طفیلیے موجود نہیں ہوتے۔ تب مریض کو خون دینے سے بھی کوئی فائدہ نہیں ہوتا کیونکہ نئے خون کے خلیے بھی فوراً تباہ ہو جاتے ہیں۔

پھیپھڑوں کی سوجن اور ثانوی نمونیا فیلسیپرم ملیریا کی دوسری علامات ہیں اور بیشتر اموات اسی کی وجہ سے ہوتی ہیں، مریض عموماً علامات ظاہر ہونے کے دس دن کے اندر مر جاتا ہے، زیادہ تر چھٹے یا ساتویں دن مر جاتا ہے، بعض دفعہ مریض ایک ماہ یا اس سے زیادہ بھی وقت گزار لیتا ہے اور آخر کار ملیریا کی پیچیدگیوں کے باعث موت اس کا مقدر ٹھہرتی ہے۔

ملیریا سے خون کی کمی ہو جائے، تو جسم کے اندر آکسیجن کی شدید قلت ہو جاتی ہے کیونکہ طفیلیہ زدہ سرخ جسیمے آکسیجن لے جانے کے قابل نہیں رہتے۔ اس کے علاوہ خون کی نالیاں پھیل جاتی ہیں اور شریانوں میں خون کی گردش سست پڑ جاتی ہے۔ سوڈیم کلورائیڈ یا نمک جسم سے زیادہ مقدار میں ضائع ہونے لگتا ہے، خصوصاً گرم ممالک میں جہاں پسینہ زیادہ خارج ہوتا ہے، اس طرح بیماری کی شدت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

ملیریا کی وجہ سے مرنے والوں میں مختلف قسم کے ملیریائی زخم دیکھے گئے ہیں جو زیادہ تر سرخ جسیموں کے تعدیہ اور ٹوٹ پھوٹ سے تعلق رکھتے ہیں۔ تلی اور جگر کا رنگ گہرا سیاہی مائل ہو جاتا ہے۔ دفائی ملیریا کی صورت میں عام طور سے دماغ پر سوجن ہو جاتی ہے۔

شدید بیماری سے مرنے والوں کے تمام اعضا کی شریانوں میں طفیلیہ زدہ سرخ جسیموں کے ڈھیر موجود ہوتے ہیں، بعض مریضوں میں خون رستا ہوا پایا گیا ہے، خصوصاً معدے کے اوپری حصے اور چھوٹی آنت میں کچھ مریضوں میں ہڈی کا گودا بھی متاثر ہوتا ہے اور ملیریا کے روغن (Pigment) کی وجہ سے اس کا رنگ سرخی مائل ہو جاتا ہے۔

ملیریا دنیا بھر میں دوبارہ پھیلنے لگا ہے اور دافع ملیریا ادویات غیر مؤثر ثابت ہو رہی ہیں، بیکٹریا اور وائرس کی طرح ملیریا کے طفیلیے ان ادویات کی مزاحمت کرنے لگے ہیں، کلوروکوئین جو ملیریا کے علاج اور روک تھام میں وسیع پیمانے پر استعمال ہوتی رہی ہے، اب پہلے کی طرح مؤثر نہیں رہی۔

ملیریا سے بچاؤ:۔

اس بیماری کا کوئی ٹیکہ آج تک دریافت نہیں ہو سکا۔ اس کی وجہ ملیریا کے طفیلیے کا پیچیدہ دور زندگی ہے، اگر مرض پر فوراً توجہ دی جائے تو مریض کو اس کی پیچیدگیوں سے بچایا جا سکتا ہے۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ بیماری کی پہلی علامت ظاہر ہوتے ہی علاج شروع کر دیا جائے۔ ملیریا کی دوائیں موجود ہیں، مگر بعض اوقات ان کا اثر فوراً نہیں ہوتا۔ درج ذیل احتیاطی تدابیر کو اپنا کر اس بیماری سے بچنا ممکن ہے۔

1. مچھر ختم کرنے کی کوشش کی جائے۔ دنیا کے بعض علاقوں میں مچھر ختم کرنے میں کامیابی حاصل ہو چکی ہے، مگر پاکستان میں یہ بہت مشکل ہے، جہاں جگہ جگہ گندے پانی کے تالے اور ٹھہرا ہوا پانی موجود ہے جو مچھروں کی افزائش کے لیے بہت موزوں ہے۔
2. مچھر مار دواؤں اور مچھر دانی کا استعمال اور پانی کی نکاسی کے اچھے طریقے کسی حد تک بیماری سے محفوظ رکھ سکتے ہیں۔ ملیریائی علاقوں میں حفظ ماتقدم کے طور پر حفاظتی دواؤں کا استعمال ضروری ہے۔ معالج کے بتائے ہوئے مقررہ وقفوں سے دوا کھاتے رہیے اور کھانے کے بعد کھا لیجیے۔
3. گھر کے باہر بھی صفائی کا خیال رکھیے۔ گھر کے اندر اور باہر مچھر مار یا کیڑے مار دواؤں کا باقاعدہ چھڑکاؤ کیا جائے۔ کیونکہ مچھر گندے اور ٹھہرے ہوئے پانی پر انڈے دیتے ہیں۔
4. کمروں کی کھڑکیاں اور دروازے جالی دار ہونے چاہئیں۔
5. رات کو کھلی فضا میں پوری آستین کی قمیض اور لمبا پاجامہ پہن کر سوئیں۔ کپڑوں پر جراثیم کش پرمیتھرین کا چھڑکاؤ بھی مفید رہتا ہے۔
6. کھلی جلد پر دافع مچھر (Insectrepellent) مل لیجیے۔

ملیریا کی علامات:۔

مریض کو سردی اور پسینے کے ساتھ بخار روزانہ یا ہر دوسرے تیسرے دن آتا ہے۔ خون کے سرخ جسیموں پر ملیریائی جراثیم کے حملے سے جسم کا درجہ حرارت بڑھتا ہے اور مریض کو گرمی محسوس ہوتی ہے، پھر خون کے سرخ جسیمے پھٹنے لگتے ہیں تو سردی لگنے سے جسم پر کپکپی طاری ہوتی ہے۔ بخار کے ساتھ اکثر متلی، قے اور اسہال کی شکایت ہو جاتی ہے۔ یرقان اور قلت خون کی علامات بھی ظاہر ہو سکتی ہیں۔

ملیریا کا حملہ:۔

جراثیم زدہ مچھر کے کاٹنے سے انسان پر 7 سے 21 دنوں کے اندر ملیریا کا حملہ ہوتا ہے
مگر بعض طفیلیے کہیں بعد میں اثر انداز ہوتے ہیں۔ اگر ملیریا انتقال خون سے لاحق ہو، تو مرض کی
علامات ظاہر ہونے کا انحصار اس پر ہوتا ہے کہ خون میں کتنے طفیلیے منتقل ہوئے ہیں۔

''ڈینگو'' بخار ایک متعدی مرض ہے جو پورے منطقہ حارہ میں پایا جاتا ہے۔ یہ ایڈیس
(Aedes) مچھروں کے ذریعے پھیلتا ہے جو دن کی روشنی میں کاٹنے کو ترجیح دیتے ہیں۔ اس
مرض کی اولین علامت تھکاوٹ ہوتی ہے، جس کے ساتھ ہی آنکھوں کے پچھلی جانب شدید قسم کا
درد ہونے لگتا ہے اور پھر مریض کو ہلکا سا بخار آلیتا ہے جس میں جلد ہی تیزی آجاتی ہے۔ پسینہ
اور قے اس کی عام علامات ہیں۔ جوں جوں بخار میں اضافہ ہوتا جاتا ہے، پشت پر درد کا حملہ بڑھ
جاتا ہے۔ اس بخار کو ہڈی توڑ بخار بھی کہا جاتا ہے، کیونکہ اس کے حملے سے پٹھوں اور جوڑوں کے
شدید درد کا سامنا کرنا پڑتا ہے، اس کی ایک نشانی یہ بھی ہے کہ جسم پر التہاب خون کی بناء پر چھپاکی
نکل آتی ہے، ممکن ہے بخار ایک دو روز کے لیے ٹوٹ جائے، مگر پھر یہ زیادہ شدت کے ساتھ لوٹ
آتا ہے، تقریباً ایک ہفتے بعد مرض کے جراثیم کمزور پڑنے لگتے ہیں اور خطرہ ٹل جاتا ہے، تعجب ہے
کہ ابھی تک اس مرض کا علاج دریافت ہوا ہے اور نہ کوئی ٹیکہ ایجاد ہوا ہے، بہرحال معمول کی
زندگی تک لوٹنے میں ایک ماہ کا عرصہ لگ جاتا ہے جس میں آرام و استراحت اور نرم غذا اشد
ضروری ہے۔

صحت کے لیے سیر کیوں ضروری ہے؟

نوجوانی میں کھیل کود کرنے والے اکثر لڑکے صحت مند رہتے ہیں لیکن جونہی وہ پیشہ وارانہ
زندگی میں قدم رکھتے ہیں یا پھر بے روزگاری کے باعث ہاتھ پاؤں ہلانا چھوڑ دیتے ہیں تو ان میں
طرح طرح کی بیماریاں دیمک کی طرح لگ جاتی ہیں۔

صحت عطیہ خداوندی ہے، ہر شخص کو اس بات کا بخوبی احساس ہے کہ اس کی صحت کو برقرار
رکھنے والی ہستی نے اس پر اپنی رحمت کا سایہ کیا ہوا ہے اور اسے اپنے خصوصی فضل سے نواز رکھا
ہے لیکن یہ کس قدر تکلیف دہ اور شرمناک بات ہے کہ اس احساس کے باوجود انسان اپنی صحت کی
حفاظت نہیں کرتا بلکہ اپنی صحت برباد کرنے میں لگا رہتا ہے۔

انسان ہمیشہ اس گمان میں رہتا ہے کہ وہ جو کھاتا پیتا ہے وہی جزو بدن بن کر اس میں توانائی
پیدا کرتا ہے، اگرچہ یہ بات سچ ہے مگر طبی اعتبار سے غذا کو جزو بدن بننے کے لیے جن چیزوں کی
ضرورت ہوتی ہے، انسان شاذ و نادر ہی اس جانب غور کرتا ہے معدہ تندرست ہو تو غیر معمولی غذا
بھی ہضم ہو جاتی ہے مگر غیر معمولی غذا کے ہضم ہونے کا معاملہ سدا ایک جیسا نہیں رہتا۔ غذا کو جزو
بنانے کے لیے انسان کا حرکت کرتے رہنا بہت ضروری ہے انسان کا چلنا پھرنا، اٹھنا، بیٹھنا اور سونا
جاگنا معمول کی حرکات ہیں لیکن یہی معمولی غذا کو جزو بن بننے میں جہاں مدد دیتا ہے، وہاں اسے
بدن کے لیے عذاب بھی بنا دیتا ہے، اس سلسلے میں مختلف ادوار کے انسان کی مثال دی جاسکتی ہے۔
مثلاً بیس تیس سال پہلے تک ہمارے ہاں ہر شخص غذا استعمال کرنے کے بعد اسے مکمل طور پر ہضم کر
لیتا تھا، یعنی جب پوری محنت و مشقت کے بعد بھوک لگنے پر غذا کھاتا تو اس کے بعد بھی اپنی محنت
جاری رکھتا تھا جس سے اس کی غذا مکمل طور پر جزو بدن بنتی تھی، جس کی وجہ سے اس کا معدہ
بیماریوں سے پاک رہتا۔ نہ اسے تبخیر معدہ کی شکایت ہوئی نہ خون میں کولیسٹرول بڑھتا، نہ اسے
بلڈ پریشر ہوتا اور نہ ہی شوگر جیسے مہلک امراض لاحق ہوتے، اگرچہ بیماریاں بیس تیس سال پہلے بھی
تھیں مگر ان کی شرح بہت کم تھی، لیکن جب آج کے حالات پر نظر ڈالتے ہیں تو بے تحاشا امراض
دیکھ کر روح فنا ہو جاتی ہے۔ جدید طب اور بڑے بڑے ڈاکٹروں نے اس بات پر اتفاق کیا ہے کہ
موجودہ دور کا انسان سہل پسند ہو چکا ہے۔ وہ غذائیت سے بھرپور اور چٹ پٹی مرغن غذائیں
کھانے کا شوقین ہے، مگر اسے ہضم نہیں کر سکتا کیونکہ وہ بہت کم جسمانی مشقت کرتا ہے، نئے دور کا
انسان دماغی کام کر کے بہت تھک جاتا ہے حرکت و نقل کے لیے سواری کا سہارا لیتا ہے، چاہے

ایک ہی دفتر کی ایک فلور اوپر والی یا پھر نیچے والی منزل پر کام ہو وہ جلد بازی یا افراتفری کی وجہ سے لفٹ کے ذریعے اوپر نیچے جاتا ہے یا پھر خود حرکت کرنے کی زحمت سے بچنے کے لیے چپڑاسیوں کے ذریعے کام کرواتا ہے۔ اس طرح دفتر سے باہر کوئی کام ہو تو چند سو گز تک پیدل چلنے کی بجائے رکشہ، سکوٹر، ویگن یا کار پر سفر کرتا ہے۔

موجودہ دور کے انسان کی یہ سہل پسندی ہی دراصل بہت سے امراض کا سبب ہے جس سے آج ہر کوئی دوچار ہے، البتہ ایسے لوگ جو اپنے دفتری امور انجام دیتے وقت کرسی سے چپکے نہیں رہتے اور صرف خود کو جسمانی طور پر فعال بنانے کی غرض سے سارا دن ذہنی اور جسمانی کام کرتے ہیں ان کی صحت خاصی بہتر رہتی ہے، ایسے لوگ ڈیپریشن، بلڈ پریشر، ہارٹ اٹیک اور شوگر کے علاوہ معدہ کے متعدد امراض سے خاصی حد تک محفوظ رہتے ہیں، علاوہ ازیں جسمانی مشقت کے عادی لوگ نزلہ، زکام جیسے عام مرض سے بہت حد تک بچے رہتے ہیں، اس کی وجہ یہ ہے کہ ان میں غذا مکمل توانائی پیدا کرتی ہے اور ان کے جسم میں بیماریوں کے خلاف مدافعت بڑھ جاتی ہے۔

آپ نے اکثر دیکھا ہوگا کہ نوجوانی میں کھیل کود کرنے والے اکثر نوجوان صحت مند رہتے ہیں لیکن جونہی وہ پیشہ وارانہ زندگی میں قدم رکھتے ہیں یا پھر بے روزگاری کے باعث ہاتھ پاؤں ہلانا چھوڑ دیتے ہیں تو انہیں بیماریاں دیمک کی طرح لگ جاتی ہیں اسی طرح امرا اور بڑے بڑے صنعتکار، بیوروکریٹس، سیاست دان، ادیب اور ایسے شعبوں سے وابستہ حضرات جو اپنی گوناگوں مصروفیات کے باعث جسمانی مشقت نہیں کر سکتے، وہ ہر طرح کے امراض میں مبتلا ہوتے ہیں ان کی بیماریاں دوا سے بھی ختم نہیں ہو پاتیں۔ اس موقع پر ڈاکٹر انہیں ادویات کے ساتھ سیر کی نصیحت کرتے ہیں، آپ نے شہروں کے بڑے بڑے پارکوں یا پوش علاقوں میں صبح اور شام کے وقت ایسے ہی لوگوں کو دیکھا ہوگا جو ڈاکٹروں کی ہدایت پر اپنی صحت کی خاطر سیر کرتے ہیں حالانکہ یہی وہ لوگ ہوتے ہیں جو سیر کے نام سے چڑتے تھے اور اپنی مصروفیات کے باعث صحت کے ازلی راز سیر کو خاطر میں نہیں لاتے تھے، مگر بیماریوں کی شدت سے مجبور ہو کر بالآخر سیر کرنے پر مجبور ہوگئے۔

جدید طب نے سیر کو صحت کے لیے انتہائی ضروری قرار دیا ہے اور اس بارے میں واضح کیا ہے کہ سیر کے ذریعے آج کے دور کے تمام نفسیاتی اور جسمانی امراض کے خلاف مدافعت پیدا کی جا سکتی ہے۔ زندگی کی گہما گہمی کے باعث بہت سے ایسے لوگ جو دفتروں سے گھروں میں آنے کے باعث کوئی کھیل نہیں کھیل سکتے، وہ رات کے وقت اکیلے یا دوستوں کے ساتھ یا پھر اپنے بیوی بچوں یا پھر والدین کے ساتھ سیر کرنے کو معمولی بنالیں تو ان کی راتیں پرسکون ہو جائیں گی اور صبحیں اجلی اجلی ہی نظر آئیں گی۔ مجھے متعدد طبی کانفرنسوں میں شرکت کے لیے یورپی اور ایشیائی ممالک میں جانے کا اتفاق ہوا ہے، میں نے ان تمام ملکوں کے عوام میں اچھی صحت کا رجحان پایا ہے۔ یورپ

کے تمام ملک، جہاں کی پیشہ وارانہ زندگی نے ایک انسان کو دوسرے سے دور کر دیا ہے، سائنس کی ترقی نے بظاہر انہیں سہل پسند بنا دیا ہے۔ لیکن حقیقت یہ ہے کہ یورپ انتہائی چابکدست اور فعال لوگوں کی سرزمین ہے۔ جاپان، چین، کوریا، تھائی لینڈ اور ہانگ کانگ کے عوام بھی ایسی ہی خصوصیات کے حامل ہیں، وہ لوگ اپنی پیشہ وارانہ مصروفیات کے باوجود سیر کرتے ہیں۔ انگلینڈ میں صبح سویرے اور رات کے وقت سیر کرنے کا رواج ہے، وہاں تقریباً 99 فیصد لوگ روزانہ سیر کرتے ہیں۔ جاپان، چین اور تھائی لینڈ میں یہ شرح سو فیصد ہے۔ امریکہ اور دیگر یورپی ممالک میں بھی کھیل اور سیر ہر شخص کے معمول کا حصہ ہیں، ہمارے ہاں سیر کو خاطر میں نہ لانے والے لوگ یورپی ممالک کے فعال عوام کے ان معمولات کو ان کی خوشحالی کا باعث سمجھتے ہیں، لیکن شاید نہیں، یہ معلوم نہیں کہ وہ لوگ انتہائی معیاری غذا اور دیگر نشہ آور اشیا کے استعمال کے باوجود سیر کو زندگی کا لازمی حصہ تصور کرتے ہیں۔ ان لوگوں کی صحت، خوشحالی کی وجہ سے نہیں بلکہ کھیلوں اور سیر کے رجحان کے باعث ہے، میں نے بھارت، سری لنکا، ایران، عراق، ملائیشیا کے عوام کو بھی زندگی کی گہما گہمی کے باوجود سیر کو معمول بناتے دیکھا ہے۔ وہ لوگ صحت کو روپے پیسے پر مقدم سمجھتے ہیں جبکہ پاکستان میں صرف ایک یا دو فیصد لوگ سیر کرتے ہیں جو کہ دنیا کے اہم ترین ممالک کی صف میں شامل ملکوں میں سب سے کم شرح ہے۔

ہمارے ہاں بہت سے لوگوں کا خیال ہے کہ دن بھر کی مصروفیت کے باعث سیر کی ضرورت نہیں رہتی، یہ ایک فرسودہ خیال ہے۔ سیر چاہے پانچ دس منٹ کے لیے ہی کیوں نہ کی جائے۔ یہ جسم و ذہن پر خوشگوار اثر ڈالتی ہے۔ سیر کا مطلب ہی یہ ہے کہ آپ تروتازہ ہونے کے لیے فارغ الذہن ہو کر بغیر کسی کام کے چہل قدمی کریں۔ پاکستان کے تقریباً تمام بڑے شہروں میں راتوں کو دیر سے سونے اور صبح دیر سے جاگنے کا رواج ہے، اگر ہم اسلامی طرزِ زندگی کو اختیار کرلیں اور نماز عشاء کے بعد جلد سونے اور صبح فجر کے وقت بیدار ہونے کی عادت ڈال لیں تو یقیناً ہماری صحت بحال ہو جائے گی اور موجودہ دور کی تمام نفسیاتی بیماریاں دور ہو جائیں گی۔ فجر کی نماز کے بعد کھلی فضا میں سیر کرنے سے تازہ آکسیجن حاصل کرنے کے بعد سارا دن انتہائی خوشگوار گزر سکتا ہے۔ ویسے بھی بڑے شہروں کے رہنے والوں کو متعفن اور آلودہ فضا کا مقابلہ کرنے کے لیے صبح کی سیر کرنی چاہیے، کیونکہ صبح سویرے گاڑیوں کا دھواں ہوتا ہے نہ گرد و غبار اور نہ ہی قیامت خیز شور شرابہ۔ صبح کی سیر اعصاب کو پرسکون، ذہن کو تازہ، دل کو توانا، آنکھوں میں تازگی اور ارادوں کو جلا بخشتی ہے۔ اگر ہم سیر کو قومی فریضہ سمجھ کر اختیار کرلیں تو ہماری صحت ایک صحت مند قوم کو جنم دے سکتی ہے۔

حکیم محمد عثمان سیارہ ڈائجسٹ مارچ 1999ء

اپنی قوت سماعت کی حفاظت کیجیے

طب جدید نے انسانی صحت کے ہر شعبے میں خاصی ترقی کی ہے، سماعت کے بہت سے نقائص کا خاطر خواہ علاج ہو رہا ہے، اس کے باوجود امریکہ جیسے ترقی یافتہ ملک میں بھی 20 ملین افراد میں کسی نہ کسی درجے کی سماعت کا نقص پایا جاتا ہے۔ ان کے علاوہ 40 سے 50 ملین افراد کو کان بجنے (Tinnitus) کی شکایت ہے، بعض افراد میں سماعت کی نقص یعنی ہلکے بہرے پن کے ساتھ کان بجنے کی شکایت بھی ہوتی ہے۔ سماعت کی تکلیف والے اکثر لوگ 50 برس سے زیادہ عمر کے ہیں لیکن 30 سے 40 برس کی حد میں آنے والوں کی بھی خاصی تعداد ہے، ذیل کے مشوروں پر عمل کر کے ان تکالیف سے بڑی حد تک بچا جا سکتا ہے۔

تھوڑے نقص کو بڑھنے نہ دیجیے:۔

اگر کسی شخص کی سماعت میں تھوڑا نقص ہے تو اس کا فرض یہ ہے کہ اس پر پوری توجہ دے، ماہر سماعت سے مشورہ کرے۔ اس کے تجویز کردہ علاج سے استفادہ کرے اور اپنے تھوڑے نقص کو مزید نہ بڑھنے دے۔ تقریباً تمام بڑے ہسپتالوں میں گلے، ناک اور کان کے ماہرین خصوصی موجود ہیں۔ ان کی خدمات سے فائدہ اٹھانا چاہیے۔

طبلِ گوش کی حفاظت کیجیے:۔

کان کے اندر ایک پردہ ہوتا ہے جس کو طبلِ گوش (Ear Drum) کہتے ہیں۔ اس سے آواز کان کے اندرونی حصے میں منتقل ہوتی ہے اس لیے نہ تو کان میں پنسل سلائی یا پن ڈالیں اور نہ دوسری کوئی چیز کیونکہ اس طرح طبل گوش زخمی ہو سکتے ہیں۔

کان کے میل کو خود نہ نکالیے:۔

کوئی چیز کان میں داخل کر کے میل نکالنا صحیح نہیں۔ اس سے بعض اوقات میل کان کے زیادہ اندر چلا جاتا ہے اور طبل گوش پر دباؤ ڈالتا ہے، عام طور پر میل خشک ہو کر خود بخود نکلتا رہتا ہے، میل خود نکالنے کے بجائے کسی معالج سے یہ کام کروانا زیادہ مناسب ہوتا ہے۔

کان میں کیڑے اور گرد داخل نہ ہونے دیں:۔

یہ اہم حفاظتی تدبیر ہے، کان کو ہر قسم کے انفیکشن سے بچانا چاہیے۔ صحت کی یہ تدبیر بچوں کو بھی سکھائی جائے اور پوری زندگی اس پر عمل کیا جائے۔

بہت اونچی آواز اور شور سے بچیں:۔

اندرونی کان میں بہت ہی باریک بال ہوتے ہیں جو آواز کے ارتعاش (Vibration) کو دماغ کی طرف جانے والے اعصاب منتقل کرتے ہیں اونچی آواز، شور، گولی کی آواز اور تیز موسیقی سے کان کا یہ حصہ متاثر ہو سکتا ہے۔ اس لیے ماہرین کی سفارش یہ ہے کہ آپ ریڈیو، ٹی وی اور میوزک دیگر آلات کی آواز کو ہمیشہ مدھم رکھیں ورنہ کان سے دماغ کو جانے والے ان بال سے بھی زیادہ باریک اعصاب (Nerves) کو صدمہ پہنچ سکتا ہے۔

اس طرح گھر میں جو برقی آلات استعمال ہوتے ہیں ان کے نیچے گدے رکھیں تاکہ وہ زیادہ آواز پیدا نہ کریں، گھر میں دریاں اور قالین بھی ایسے استعمال کریں جو آواز کو جذب کرتے ہیں۔

شور کے وقت کان میں پھریری کا استعمال:۔

پھریری (Ear plug) تو مغربی ممالک کے اسٹوروں میں بنی بنائی ملتی ہیں بلکہ ان میں یہ بھی لکھا ہوتا ہے کہ وہ آواز کو 20 درجے گھٹاتی ہیں ہمارے ہاں اگر یہ دستیاب نہیں تو روئی کی پھریری استعمال کی جا سکتی ہے جہاں بہت زیادہ شور ہوتا ہے وہاں اس کا استعمال ضروری ہے۔

باقاعدگی سے معائنہ کراتے رہیے:۔

ماہرین کے پاس سماعت چیک کرنے کے آلات ہوتے ہیں، نیز سماعت بہتر بنانے کے بھی آلات ہوتے ہیں، لہٰذا ان سے سماعت کو چیک کرا کر اگر ضرورت ہو تو سماعت کو بہتر بنانے کا آلہ بھی لے لیں، سماعت چونکہ کچھ مدت کے بعد کم یا زیادہ ہو سکتی ہے۔ اس لیے اس کو مقررہ مدت کے بعد چیک کرانا ضروری ہے۔

کان بجنا ایک مرض ہے:۔

کان بجنا ایک مرض ہے، اس کا علاج کرائیں، بعض اوقات اندرونی کان کی انفیکشن یا کسی شریان کے جزوی طور پر بند ہونے یا خودکار مدافعت سے بھی یہ تکلیف ہو جاتی ہے چنانچہ علاج سے دور ہو سکتی ہے، خودکار مدافعت کا مطلب یہ ہے کہ قدرت نے ہمارے جسم میں یہ انتظام رکھا ہے کہ جب باہر سے بیکٹیریا اور وائرس حملہ کرتے ہیں تو ہمارا دفاعی نظام ان سے جنگ لڑ کر انہیں ختم کر دیتا ہے۔ اب یہ معلوم ہوا ہے کہ کبھی کبھی ہمارا دفاعی نظام غلطی سے خود جسم کے کسی حصے پر حملہ آور ہو جاتا ہے اور یوں کئی امراض جنم لیتے ہیں۔

زودحسیت کا علاج کرائیں:۔

پھولوں کا زیرہ (Poleer) پھپھوندی وغیرہ بھی کان بجنے کا باعث ہو سکتے ہیں، اس طرح بعض غذاؤں کی الرجی سے بھی ایسا ہو سکتا ہے۔ جن جن چیزوں سے آپ کو تکلیف ہوتی ہے، ان پر نظر رکھیں اور ان سے پرہیز کریں۔

پانچ چیزوں سے بچیں:۔

اسپرین، کونین، نکوٹین (سگریٹ نوشی)، الکوحل (شراب) اور کیفین (کوفی) بھی کان بجنے کا سبب ہو سکتی ہیں، خصوصاً اسپرین اور کونین کی بھاری خوراکوں سے کان بجنے لگتے ہیں، آپ جو چیز بطور علاج استعمال کرتے ہیں، اس کے بارے میں اپنے معالج سے مشورہ کریں، علاوہ ازیں ڈیپریشن سے گریز کرنا چاہیے۔

ہائی بلڈ پریشر:۔

ہائی بلڈ پریشر میں بعض اوقات آپ کو اپنے دل کی دھڑکن سنائی دینے لگتی ہے۔ اس لیے اس سے بھی کان بجنے کی تکلیف شروع ہو سکتی ہے، کم چکنائی اور کم نمک والی غذائیں کھائیں۔ روزانہ ورزش بھی کریں۔ ان اقدامات سے کان بجنے کی بعض اقسام ٹھیک ہو سکتی ہیں۔

آلہ سماعت کا استعمال:۔

ماہرین کا خیال ہے کہ آلہ سماعت کے استعمال سے کان بجنا قدرے کم ہو جاتا ہے، اس کے بارے میں ماہر خصوصی سے مشورہ کریں اگر کان کا بجنا کسی قدر کم ہو جائے تو یہ بھی اچھی کامیابی ہے۔

انجائنا کیا ہے؟

انتہائی مہلک بیماری کی تشخیص، علاج اور اس سے بچاؤ کے نہایت آسان اور موثر طریقے۔

مندرجہ ذیل علامات اگر پائی جائیں تو ہارٹ انجائنا کا خدشہ ہو سکتا ہے اور اس صورت میں فوری طور پر ڈاکٹر سے رابطہ کرنا چاہیے۔

1- اگر درد چھاتی کے درمیانی حصے سے شروع ہو کر دونوں طرف پھیل جائے اور سینے پر دباؤ یا بوجھ محسوس ہو جیسے کوئی چھاتی کو پکڑ رہا ہے اور سانس بھی گھٹ گھٹ کر مشکل سے آنے لگے۔

2- سینے کا درد ایک یا دونوں کندھوں تک پھیلتا ہوا بازوؤں تک پہنچ جائے اور اوپر گردن یا جبڑوں یا پیٹھ کے درمیانی حصے میں بھی محسوس ہونے لگے۔

3- سینے میں یہ درد چلنے پھرتے، جسمانی ورزش، غصے، تفکرات اور ذہنی دباؤ کی حالت میں ہوتا ہو یا بھاری اشیاء اٹھاتے ہوئے مشقت کا کام اور چڑھائی یا سیڑھیاں چڑھتے ہوئے محسوس ہو یا شدید سردی میں یا دوران صحت ہوتا ہے۔

4- سینے کا یہ درد صرف چند سیکنڈ سے چند منٹ تک رہ کر خود بخود ختم ہو جائے، یا زبان کے نیچے آئیورڈل (Isordil) یا انجی سڈ (Angised) کی گولی رکھتے ہی ختم ہو جائے یا آرام کرنے پر بالکل ختم ہو جائے۔

انجائنا کا سبب:۔

تفصیل میں جائے بغیر با آسانی یوں سمجھا جا سکتا ہے کہ انجائنا کا یہ درد، دل کے عضلات کو خون پہنچانے والی شریانوں کی ایک خاص بیماری تعلب شرائین (Atheroselerosis) یا چربی کے جمع ہونے کی وجہ سے ہوتا ہے جو ان شریانوں کا اندرونی قطر اتنا چھوٹا اور تنگ کر دیتا ہے کہ خون کی روانی کافی حد تک متاثر ہو جاتی ہے، یوں دل کے عضلات کو حسب ضرورت خون نہیں پہنچتا اور آکسیجن کی سپلائی میں کمی واقع ہو جاتی ہے، اگر آکسیجن کی یہ کمی قلیل مدت کے لیے ہو تو یہ درد بھی تھوڑی ہی دیر یعنی چند منٹوں کے بعد ختم ہو جاتا ہے، اس درد کو انجائنا پیکٹورس کہتے ہیں، ابتداء میں یہ درد صرف چلنے پھرنے، ورزش یا ذہنی دباؤ اور جذباتی کیفیات ہی پر شروع ہوتا ہے۔

دردِ دل اور حملہ قلب میں فرق:۔

حملہ قلب (دل کا دورہ یا ہارٹ اٹیک) بھی انجائنا ہی کی ایک شدید اور نہایت خطرناک قسم ہے یہ درد نہایت شدید اور مسلسل ہوتا رہتا ہے اور آرام کرنے سے بھی ختم نہیں ہوتا۔ مریض کو ٹھنڈے

پسینے آتے ہیں اور بار بار متلی یا الٹی کی شکایت ہونے لگتی ہے۔ چہرہ زرد، نبض تیز اور بے قاعدگی سے دھڑکنے لگتی ہے جیسا کہ اوپر تذکرہ کیا گیا ہے کہ انجائنا کا درد صرف چند منٹ کے لیے ہو کر ختم ہو جاتا ہے لیکن حملہ قلب میں چونکہ دل کے عضلات کو خون اور آکسیجن حسب ضرورت زیادہ عرصے تک نہیں ملتی یا مستقل منقطع ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے دل کا یہ حصہ مردہ ہونے لگتا ہے۔ اس حالت کو حملہ قلب (ہارٹ اٹیک) اور طبی زبان میں (Myocaridal Infarction) کہا جاتا ہے۔ مریض کو اس حالت میں فوراً ہسپتال پہنچانا اشد ضروری ہے۔

انجائنا اور حملہ قلب کے اسباب:۔

عموماً بہت سے خارجی عوامل جن کا تعلق ہمارے طرز زندگی اور کچھ دیگر امراض اور موروثی اسباب سے ہے۔ انجائنا اور دل کے دورے کا سبب بنتے ہیں، مثلاً سگریٹ نوشی، ہائی بلڈ پریشر، خون کی کولیسٹرول اور ٹرائی گلیسرائڈ کو زیادہ کرنے والی غذاؤں کا وافر استعمال، موٹاپا، جسمانی تساہل یا خاطر خواہ جسمانی ورزش کی کمی، غصہ، جلد بازی، ذہنی اور معاشی دباؤ اور طبیعت میں اضطراری کیفیت کا موجود ہونا۔

شخصیت الف:۔(Typa A Personality) اس بیماری کا موروثی (Familal) ہونا اور ذیابیطس۔

جس شخص میں اوپر درج کیے گئے خطرات یا عوامل Risb Factors میں سے جتنے زیادہ عوامل ہوں گے۔ اتنا ہی اس کا دوسرے شخص کی نسبت دل کی بیماری میں مبتلا ہونے کا زیادہ امکان ہے۔

کیا سینے کا ہر درد انجانا ہوتا ہے؟

نہیں! سینے میں کسی بھی وقت درد کی شکایت کا یہ مطلب نہیں کہ یہ درد، دل کی شریانوں کے دیگر امراض کی وجہ سے ہے، بدہضمی، معدے کا السر یا پتے میں پتھری کی وجہ سے بھی سینے میں بعینہ اسی جگہ یہ درد محسوس ہو سکتا ہے، کبھی کبھار سینے کے عضلات (پٹھے) یا ذہنی دباؤ یا نفسیاتی الجھن سے بھی سینے میں ایسا ہی درد محسوس ہوتا ہے، یاد رکھیے آپ کو خود سینے کے کسی بھی درد کو انجائنا نہیں سمجھنا چاہیے، لیکن طبیب سے فوراً مشورہ کیجیے تاکہ صحیح فیصلہ اور ضرورت ہو تو علاج شروع ہو جائے۔

بیس پچیس فیصد لوگوں کو انجائنا بغیر کسی سینے کے درد کے ہوتا رہتا ہے، جس کو خاموش درد دل (Silent a rgina) کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے۔ بد قسمتی سے ایسے مریضوں کو اپنے اس مرض کا علم ہی نہیں ہوتا اور وہ کسی قسم کی طبی امداد یا علاج سے اس وقت تک محروم رہتے ہیں جب تک مکمل دل کا حملہ نہ ہو جائے کیوں کہ اس حالت سے پہلے انہیں خبردار کرنے والی کوئی علامت

ظاہر ہی نہیں ہوتی، نہ انہیں یہ پتہ چل سکا کہ یہ نقص کتنے برسوں سے چلا آ رہا ہے۔ مشاہدات سے بات واضح ہوئی ہے کہ ذیابیطس کے مریضوں کو خصوصاً وہ جن کی شکر کنٹرول میں نہ رہتی ہو، اس قسم کے انجائنا ہونے کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔

مریضوں کے لیے ہدایات اور علاج:۔

طبی مشورہ ای سی جی، ایکسر سائز ٹیسٹ وغیرہ کے بعد جب انجائنا کی تصدیق ہو جائے تو اچانک درد کی صورت میں کیا کرنا چاہیے۔

آئی سورڈل یا انجی سڈ کی گولیاں ہر وقت پاس رکھیے اور درد ہونے کی صورت میں زبان کے نیچے رکھ لیجیے، کچھ دیر کے لیے فوراً آرام کیجیے، سگریٹ نوشی مت کیجیے، ذہنی الجھاؤ یا نفسیاتی دباؤ پر قابو پانے کی ہر ممکن کوشش کیجیے۔ ورزش یا ضروری جسمانی کام اتنا کیجیے کہ درد نہ ہو، کھانے کے بعد اور سردی میں چلنے یا ورزش سے احتیاط کیجیے اور متعلقہ طبیب سے مشورہ کیجیے۔

انجی سڈ اور آئی سورڈل کی گولیوں سے بعض مریضوں کے سر میں درد شروع ہو جاتا ہے، کوشش کیجیے کہ اسے برداشت کر سکیں کیونکہ انجائنا کے درد کے مقابلے میں اس کی کوئی حیثیت نہیں۔

انجائنا کے لیے ضروری ٹیسٹ:۔

معالج کے مشورے کے مطابق مندرجہ ذیل ٹیسٹ کرانا ضروری ہیں۔

خون اور پیشاب کے ٹیسٹ (بشمول شوگر، کولیسٹرول، ٹرائی گلیسرائڈ، ایل ڈی ایل، ایچ ڈی ایل وغیرہ، سینے کا ایکسرے، ای سی جی، اسٹریس (ایکسو سائز ٹیسٹ E.T.T) جو دل کی شریانوں کے سکڑنے کے اثرات کا پتہ لگانے کے لیے کی جاتی ہے، ضرورت پڑنے پر تھیلیم اسکین (Thallium Scan of Myocardium) ایکو کارڈیوگرام (Echocardogram) کارڈیایک کیتھیٹرائزیشن (Cardiacathet rizaion) جو مرض کی شدت پر منحصر ہے، اس سے یہ معلوم کرنا ہوتا ہے کہ کونسی شریان کس جگہ سے کتنی تنگ یا بند ہے۔

علاج اور سد باب:۔

مندرجہ ذیل ٹیسٹوں سے گزرنے کے بعد دل کے ماہر معالج آپ کے لیے طریقہ علاج تجویز کریں گے۔

آپ کے ذہن میں بھی یقیناً یہ سوال پیدا ہوگا کہ آئندہ انجائنا کی بیماری سے کس طرح محفوظ رہا

جائے۔ لیکن یہ یاد رکھیے کہ مندرجہ بالا علاج اور احتیاط کے باوجود دل کی شریانوں کی یہ بیماری (تصلب شرائین) اگر مزید بڑھنے سے نہ رک سکے اور شریانوں میں مزید تنگی اور سختی ہوتی جائے تو مکمل طور پر کم از کم 99 فیصد تک بند ہو سکتی ہے تو نتیجے میں بائی پاس سرجری یا انجیو پلاسٹی وغیرہ کرانے کی اشد ضرورت پیش آ سکتی ہے، لیکن اس کے باوجود اوپر دی ہوئی ہدایات پر عمل کرنے سے اس بیماری میں اندرونی طور پر کچھ نہ کچھ فائدہ ضرور پہنچتا رہتا ہے۔

انجائنا سے نمٹنے کے لیے ہدایت:۔

سگریٹ نوشی سے مکمل پرہیز کیجیے، ایسے حالات سے اجتناب کیجیے جہاں دل پر دباؤ محسوس ہونے لگے اور انجائنا ہو جائے۔ مثلاً جذباتی ہیجان، غصہ، جلد بازی اور بے حد ذہنی پریشانی وغیرہ کو قابو میں رکھیے اور اپنا مزاج متوازن رکھیں، مرغن اور زیادہ کولیسٹرول والی غذاؤں اور بسیار خوری (ایک ہی وقت میں زیادہ کھانا) سے احتیاط کیجیے۔ مناسب جسمانی ورزش باقاعدگی سے کیجیے، لیکن ورزش یا ضروری جسمانی کام اس قدر کیجیے کہ درد نہ ہو۔ پہاڑی مقام یا چڑھائی پر جہاں آکسیجن کی کمی واقع ہو سکتی ہے وہاں چڑھنے سے پرہیز کیجیے۔ وزن کو کنٹرول میں رکھیے، اگر ہائی بلڈ پریشر اور ذیابیطس (شوگر) کی بیماری بھی ہو تو انہیں مکمل کنٹرول میں رکھیے کیونکہ جس قدر مریض کا بلڈ پریشر زیادہ سے زیادہ (ہائی) ہوتا رہے گا، اتنی ہی دل کو خون پہنچانے والی شریانوں میں تنگی واقع ہوتی رہے گی۔ اس کے علاوہ فالج کے حملے کے امکانات میں بھی اضافہ ہو جائے گا۔

مریضوں کو نہایت اہم مشورے:۔

انجائنا کا علاج شروع ہونے کے بعد اور مرض میں جب خاطر خواہ افاقہ ہو جائے تو آپ اپنا جاب یا کام شروع کر سکتے ہیں لیکن یاد رکھیے آپ کو مسلسل احتیاط کی ضرورت ہے۔ مثلاً

کام میں دن رات مشغولیت سے بچیے، وزنی اشیا نہ اٹھائیے، ایگزیکٹوز اور دیگر انتظامی ذمے داریوں کے حامل افراد زیادہ لمبی لمبی میٹنگوں سے اجتناب کریں اور کوشش کریں کہ کسی بھی قسم کے ذہنی دباؤ کا اثر قبول نہ کریں اور اپنے کام کے اوقات میں ذہنی اور جسمانی سکون و راحت کا خاص خیال رکھیں۔

انجائنا کے مریضوں کے لیے سائیکل سواری، گولف کا کھیل اور پیراکی موزوں ترین ورزشیں ہیں۔ کوشش کیجیے کہ آپ ان ورزشوں میں سے کسی کی بھی عادت ڈال لیں ورنہ کم از کم اپنی قوت برداشت کے مطابق روز کچھ دیر کے لیے سبک رفتاری (Walk brisk) سے چلنے کا خصوصی

خطرناک نتائج نکل سکتے ہیں، اس لیے ایسی ورزشوں سے پرہیز کیجیے۔ لمبی ڈرائیونگ اور ٹریفک کے اژدہام کے وقت ڈرائیونگ سے بچیے۔ اسی طرح ٹریکٹر، لاری، بازار وغیرہ چلانے سے بھی احتیاط کیجیے۔

موجودہ جدید پریشرائزڈ طیاروں کی وجہ سے ہوائی سفر پر انجائنا کے مریضوں کے لیے کوئی پابندی نہیں، البتہ سفر کرتے وقت آپ وزنی سامان اٹھانے سے احتیاط کریں۔

شراب چونکہ وزن بڑھاتی ہے اور ساتھ ہی ساتھ خون میں بھی خصوصی چربی ٹرائی گلیسرائڈ کا اضافہ ہونے لگتا ہے، اس لیے اس مشروب سے انجائنا کے مریضوں کو احتیاط کرنی چاہیے۔

یاد رکھیے:۔

انجائنا کی تشخیص ہونے کے بعد اگر آپ ماہر امراض قلب کے مشورے سے انجائنا کے مرض کی دوائیں مستقل مزاجی سے لیتے رہیں اور ہر دی ہوئی چیدہ چیدہ ہدایات پر عمل پیرا ہیں تو انشاء اللہ تعالیٰ آپ کے مرض میں خاطر خواہ کمی واقع ہونے کے سنہری مواقع ہیں اور آپ بلا تکلف اپنی روزمرہ زندگی کی ضروریات بآسانی پوری کرتے رہیں گے، لیکن بالفرض آپ کا معالج قلب بیماری کے کسی مرحلے پر بائی پاس سرجری یا انجیو پلاسٹی کا مشورہ دیتا ہے تو اس سے قطعاً نہ گھبرائیے، کیونکہ اس وقت اور (انشاء اللہ تعالیٰ) آنے والے وقت میں بھی) جدید آلات اور ٹیکنیک کی مدد سے بائی پاس سرجری کے نتائج بہت ہی اطمینان بخش ثابت ہوتے رہیں گے، جس سے مریض کی باقی ماندہ زندگی پر مثبت اور خوشگوار اثر مرتب ہوتا ہے۔

(ڈاکٹر حافظ محمد ایوب اردو ڈائجسٹ نومبر 1999۔)

پرانے دردوں پر فتح پانے کے پانچ گر..........

دوا کے بغیر درد سے نجات

انیس سالہ اینڈریا کار کے حادثے میں شدید زخمی ہوئی۔ مناسب علاج اور دیکھ بھال کے بعد وہ چلنے پھرنے کے قابل تو ہوگئی لیکن مکمل طور پر صحت منداور تندرست نہ ہوسکی، وہ اپنی گردن ریڑھ کی ہڈی، کندھوں اور کمر کے نچلے حصے میں شدید درد محسوس کرتی، بعض اوقات درد کی شدت کے باعث سو تک نہ سکتی، کھیل کود اور ورزش وغیرہ بھی اس کی زندگی سے نکل گئے۔ انہوں نے پٹھوں کے کھچاؤ کم کرنے اور درد کا احساس ختم کرنے اور سوجن کو روکنے والی ادویہ لینا شروع کردیں بلکہ یوں کہنا چاہیے کہ معالجین نے اسے ان ادویہ پر انحصار کرنے کی ترغیب دی اس علاج کا نتیجہ یہ نکلا کہ اینڈریا یکا یک گھبرا جاتی، اس کا دل ڈوبنے لگتا اور دوسروں کو اپنی مدد کے لیے پکار پکار کر انہیں پریشان کردیتی۔ اس کا وزن غیر معمولی طور پر بڑھنے لگا۔

وہ پچیس برس تک درد کے اس خوفناک عذاب میں مبتلا رہی۔ اس کا علاج یکے بعد دیگرے آٹھ ڈاکٹروں نے علاج کیا۔ آخر کار اینڈریا نے پٹس برگ یونیورسٹی کے طبی مراکز سے رجوع کیا۔ اسے دردوں کے بارے میں تحقیقات کرنے والے شعبے کے سپرد کردیا گیا، جس نے نئے طریقوں سے اس کا علاج کیا۔ ماہرین نے سکڑے ہوئے پٹھوں کو نارمل کرنے کے لیے ہلکی پھلکی ورزش کی مشقیں سکھائیں، ستانے کے لیے نئی نئی ترکیبوں سے واقفیت دلائی اور روزمرہ کام کرنے کے ایسے طریقے بتائے جن سے درد کا احساس نہ ہو، اینڈریا نے ان ہدایات پر چھ ماہ تک عمل کیا اور پھر طبی مرکز کے ایک مذاکرے میں اینڈریا نے اپنی صحت کے بارے میں اظہار خیال ان الفاظ میں کیا۔ ''بعض اوقات میں اپنے جسم میں اس قدر توانائی محسوس کرتی ہوں کہ میرا کچھ کرنے کو جی چاہتا ہے میں اپنی سائیکل اٹھاتی ہوں اور ناشتے سے پہلے پانچ میل کا چکر لگاتی ہوں اور اس دوران مجھے درد کا احساس نہیں ہوتا اور میں بالکل نارمل ہوتی ہوں۔''

کسی بڑھتی ہوئی بیماری یا چوٹ سے پیدا ہونے والے پرانے اور ضدی درد تین ماہ سے لیکر برسوں تک موجود رہتے ہیں۔ عموماً مسکن ادویہ سے ان کا علاج کیا جاتا ہے جو درد دفع کرنے میں

موثر ترین خیال کی جاتی ہیں۔ ادویہ ساز امریکن کمپنی کے سروے کے مطابق امریکہ میں **44** فیصد
لوگ پرانے دردوں میں مبتلا ہیں اور درد کا احساس کم کرنے والی ادویہ پر گزارہ کررہے ہیں۔ بے
شک یہ ادویات دردوں کو وقتی طور پر یا ہمیشہ کے لیے ختم کرسکتی ہیں، لیکن ان کا ضمنی اثر یہ ہے کہ وہ
بند کو اڑانے کے علاوہ انسان کو نڈھال کردیتی ہیں، درد کی یہ دوائیں اشتہارات کے ذریعے
فروخت کی جاتی ہیں اور ہر میڈیکل سٹور سے مل جاتی ہیں، ان کی طاقت جتنی زیادہ ہو یہ اتنی ہی
موثر خیال کی جاتی ہیں۔ ڈاکٹر حضرات اپنے نسخوں میں زیادہ ملی گرام کی گولیاں، کیپسول اور
انجکشن تجویز کرتے ہیں۔ مریض درد سے وقتی طور پر نجات پا جاتے ہیں تو ڈاکٹر کی شہرت میں
اضافہ ہوتا ہے لیکن جسمانی مشینری کا جو ستیاناس ہوجاتا ہے، اس کا احساس مریض کو بہت دیر بعد
ہوتا ہے۔ ادویہ کے بکثرت استعمال سے یہ نوبت بھی آسکتی ہے کہ ان کا اثر ہی ختم ہوجائے۔

ایسے ممالک جہاں شرح خواندگی اور صحت کا شعور بہتر ہے، وہاں اب مزمن (پرانے) دردوں
میں ادویہ کے بجائے ایسے علاج آزمائے جارہے ہیں جو نئی تکنیکوں پر مشتمل ہیں۔ ایک وقت تھا
جب حیاتیاتی دادرسی (**Biofecd back**) اور مراقبہ (**Meditation**) کے ذریعے علاج
بعید از قیاس خیال کیا جاتا تھا اور درد رفع کرنے والی ادویہ کا سحر طاری تھا، لیکن بتدریج یہ سحر ٹوٹنے لگا
ہے اور دافع درد ادویہ کے ہولناک ضمنی اثرات منظر عام پر آتے چلے گئے، چنانچہ اب ترقی یافتہ
ممالک میں حیاتیاتی دادرسی اور مراقبے کے علاوہ ادویہ سے مبرا دیگر ذرائع سے نجات حاصل
کرنے کو ترجیح دے رہے ہیں۔

ادویہ سے متعلق ایک رسالے ''نیو انگلینڈ جرنل آف میڈیسن'' کی رپورٹ کے مطابق اب کمر
درد کے **36** فیصد مریض سر درد کے **27** فیصد مریض اور دوسرے کئی قسم کے دردوں میں مبتلا **26**
فیصد پرانے مریض ایسے طریقوں پر علاج کررہے ہیں جن میں ادویہ شامل نہیں۔ ''یقین کی قوت
اور حیاتیات'' نامی کتاب کے مصنف ڈاکٹر ہربرٹ بینسن ایسوسی ایٹ پروفیسر، ہاورڈ یونیورسٹی کا
کہنا ہے کہ پرانے دردوں کا علاج اب ''تین پاؤں والا اسٹول'' ہے۔ تین پایا اسٹول کی وضاحت
کرتے ہوئے ڈاکٹر موصوف کہتے ہیں کہ دو پائے ادویات اور سرجری ہیں جن کے بغیر اسٹول کھڑا
نہیں ہوسکتا، تیسرا پایہ یہ ہے کہ لوگ اپنے لیے کیا کرتے ہیں۔

ذیل میں دوائی کے بغیر درد پر فتح پانے کے پانچ طریقے پیش کیے جارہے ہیں جنہیں اپنا کر
پرانے ضدی دردوں سے نجات حاصل کی جاسکتی ہے۔ زندگی کے اسٹول کو کھڑا رکھنے کے لیے
تیسرا پایا آپ خود ہیں، یعنی دیکھنا اب آپ کا کام ہے کہ آپ اپنے دکھتے جسم کے لیے کیا کرسکتے
ہیں۔

1۔ حیاتیاتی دادرسی(Bio fecd buck):۔

بعض لوگ ذہنی تناؤ کی شدت محسوس کرنے کے بعد شدت کے آگے بند باندھنے کے لیے چہرے اور سر کے عضلات پر دباؤ ڈالتے ہیں جس سے وہ مسلسل پورے سر کے درد میں مبتلا ہو سکتے ہیں، بعض خون کی رگوں کو پھلاتے یا سکیڑتے ہیں جس سے وہ آدھے سر کے درد (درد شقیقہ) کا روگ اپنا لیتے ہیں حیاتیاتی دادرسی کا طریقہ ایک ایسی برقی مشین کے ذریعے کیا جاتا ہے جس سے تیز روشنیاں خارج ہوتی ہیں کہ وہ کس طرح آپ کو نارمل رکھ کر سر کے امراض سے بچا جا سکتا ہے، تھرمل حیاتیاتی دادرسی سے مراد گرم ہوا کے ذریعے مریض کو یہ بتاتا ہے کہ وہ کس طرح اپنی جلد کا درجہ حرارت معلوم کر کے درد شقیقہ سے نجات حاصل کر سکتا ہے۔

الیکٹرومائیوگرافک حیاتیاتی دادرسی کے طریقے سے مریض کو احساس ہو جاتا ہے کہ وہ ذہنی تناؤ کا شکار ہونے والا ہے گویا یہ طریقہ کار مریض کو خبردار کر دیتا ہے اس طریقے سے عضلات کے کھچاؤ، پٹھوں کی اکڑ، درد سر جبڑوں، گردن اور کندھوں کے درد کا علاج کیا جاتا ہے۔

ایک تحقیقاتی سروے سے ثابت ہوا ہے کہ حیاتیاتی دادرسی اختیار کرنے اور چھ سے بیس مرتبہ علاج کے مقررہ دورانیے سے گزرنے والے مریضوں نے **75** فیصد شفا پائی۔

''انسداد گھریلو تشدد پروگرام'' کی ڈائریکٹر تعینات ہونے پر مسز لن سینڈ کا ذہنی تناؤ اس قدر بڑھ گیا کہ ایک روز علی الصبح تین بجے کے قریب دانت پیستی ہوئی نیند سے بیدار ہوئی اور اپنے جبڑوں میں شدید درد کی شکایت کی۔ اس نے ایک ہفتے کے اندر کم از کم ساٹھ درد رفع کرنے والی گولیاں استعمال کیں لیکن کوئی افاقہ نہ ہوا۔ ڈاکٹروں نے تشخیص کیا کہ وہ بدحواسی کا شکار ہے۔ اپنے عہدے کے حوالے سے اس کی سمجھ میں نہیں آ رہا تھا کہ وہ کیا کرے، سوچتے سوچتے اس کے عضلات تناؤ اور دباؤ کے آگے ہتھیار ڈال چکے تھے۔ اس کے جبڑوں کے ساتھ الیکٹروڈ لگائے گئے جنہیں ایک برقی مشین سے جوڑ دیا گیا۔ پہلے دن مشین اپنی مخصوص آواز کے ساتھ بتاتی رہی کہ اس کا عضلاتی تناؤ ویسے کا ویسا ہی ہے، اگرچہ ڈاکٹر نے اسے بار بار اپنے اوپر ستانے کی کیفیت طاری کرنے کو کہا، پھر سینڈ سے کہا گیا کہ وہ اپنے آپ کو ساحل سمندر پر گھومتے ہوئے تصور کرے، ایک ماہ کی مشق کے بعد وہ زیادہ وقت ستاتے ہوئے گزارنے پر قادر ہو گئی اور اس کا درد جاتا رہا، اب اسے مشین یا دوا کسی بھی چیز کی ضرورت نہیں۔

2۔ توجہی مراقبہ Mind fulness Meditation:۔

درد کے پرانے مریض اکثر یہ کہتے سنے جاتے ہیں۔ ''یہ درد نہیں جائے گا اگر جائے گا تو میری جان بھی لے کر جائے گا۔'' یا پھر وہ یہ کہتے ہیں ''یہ درد تو عمر بھر کا ساتھی ہے اور اب میں بے کار شخص

ہیں۔ ''ایسے منفی خیالات سے ان کا درد بڑھ جاتا ہے، مراقبے کا عمل ایسے مایوس لوگوں کے لیے یہ جاننے میں معاون ثابت ہوتا ہے کہ ان کے خیالات ان کی زندگی میں کیا اثرات مرتب کر سکتے

بیان: ڈاکٹر یکی بینوریلی میساچوسٹس یونیورسٹی میں درد کی شدت کم کرنے والے کلینک کا ڈائریکٹر ہے، اس کا کہنا ہے کہ اکثر مریض خیالات اور دردوں کے مابین کسی تعلق کو تسلیم ہی نہیں کرتے لیکن جب وہ اپنے اس موقف سے پیچھے ہٹتے ہیں تو انہیں معلوم ہوتا ہے کہ واقعی وہ اپنے دردوں سے نبرد آزما ہونے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔

53 سالہ رابرٹ ہرڈ باورچی خانے میں ایک ڈبہ اٹھانے کے لیے جھکا تو اس کے جسم میں درد کی ایک شدید لہر دوڑتی گئی اور وہ دھڑام سے فرش پر گر پڑا۔ اسے ریڑھ کی ہڈی پر چوٹ آئی اور ایک ابھار پیدا ہو گیا۔ اگلے چھ ماہ کے دوران درد نے اس کی زندگی اجیرن کر دی انتہائی قوت کی گولیاں، کیپسول اور انجکشن اس کے کسی کام نہ آئے، کمر کا آپریشن بھی اس کے دکھ کا مداوا نہ کر سکا، مایوسی کے عالم میں اس نے یونیورسٹی کلینک میں جانا شروع کر دیا، اب وہ چالیس منٹ کے لیے ...ن کرستاتا ہے اور خیالات کا تجزیہ کرتا ہے، ہفتے میں پورے دن ورزش کرتا ہے اور زندگی کی تمام سرگرمیوں میں حصہ لیتا ہے۔

اس میں شک نہیں کہ مراقبہ طبی علاج کا پورا پورا نعم البدل نہیں لیکن یہ طبی علاج کی تکمیل کرتا ہے۔ مذکورہ کلینک کی تحقیقاتی رپورٹوں سے واضح ہوتا ہے کہ **72** فیصد لوگ جنہوں نے اپنے خیالات کے ذریعے دردوں پر فتح پانے کی سعی کی، ان کے درد میں **33** فیصد سے **100** فیصد تک کمی ہوئی۔

3۔ روزمرہ کے کاموں میں تربیت:۔

ایک نرس کے متعلق مشہور تھا کہ وہ وارڈ میں کام کرتے ہوئے بہت تھک جاتی تھی جبکہ اس کی دوسری تین ساتھی نرسیں اپنی ڈیوٹی ختم ہونے پر بھی اتنی ہی ہشاش بشاش ہوتیں جتنی کہ وہ کام پر آنے کے وقت ہوتی تھیں، تحقیقات سے پتہ چلا کہ ترغیب سے کام نہ کرنے کی عادی تھی، ٹریننگ سکول میں وہ نرسنگ کے متعلق سیکھنے کی بجائے لائبریری میں کام کرتی رہی تھی، اسے یہ تربیت نہ ہوئی تھی کہ جب وہ کسی مریض کے پاس جائے تو اس کے پاس کیا کیا اوزار ہونے چاہئیں۔ وہ تھرما میٹر نرسنگ کاؤنٹر پر بھول آتی تھی اور بارہا اسے علاج کے چارٹ کے مطابق ادویہ لانا یاد نہ رہتا۔ بار بار کاؤنٹر اور مریضوں کے درمیان چکر لگانے سے وہ دوسری ساتھیوں کی نسبت دگنا سفر وارڈ کے اندر ہی کر لیتی تھی۔

درد کم کرنے کا ایک پروگرام سلیقے اور طریقے سے روزمرہ کے کام سرانجام دینا بھی ہے۔ روزمرہ کے کام ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق انجام دینے سے اینجلا پر یہ اثر ہوا کہ اسے اچھی طرح نیند آنے لگی اور اس کے درد میں خاطر خواہ کمی واقع ہوئی۔ ڈاکٹر ڈینس بھاری اشیاء درست طریقے سے اٹھانے یا ڈرائیونگ کرتے وقت کمر کے نچلے حصے کو ایک تولیے سے لپیٹ کر محفوظ رکھنے جیسے طریقے بتا کر مریض کے درد کا علاج کیا کرتا ہے۔

''درد'' نامی ایک ماہنامہ رسالے کے مطابق پرانے درد کے مریضوں کو ٹیس برگ یونیورسٹی شعبہ علاج درد میں دو گروہوں میں تقسیم کیا گیا۔ ایک گروہ کو روزمرہ کے کاموں میں سامان اٹھانے اور ڈرائیونگ میں احتیاط برتنے کی تربیت دی گئی، جبکہ دوسرے گروہ کو ایسی کوئی تربیت نہ دی گئی، گیارہ ماہ گزرنے کے بعد دونوں گروہوں نے درد میں کمی کا اعتراف کیا، لیکن تربیت یافتہ گروہ نے ادویہ ہی ترک نہ کر دیں بلکہ ان کے روزمرہ کے کام انجام دینے کی کارکردگی بھی نمایاں رہی۔

اینڈریا جب پہلی مرتبہ ٹیس برگ یونیورسٹی کلینک گئی تو یہ جان کر حیران ہوئی کہ وہ کئی ایسی عادات اختیار کیے ہوئے ہے جنہوں نے اس کا جینا دوبھر کر دیا ہے، کلینک میں اسے روزمرہ کے کاموں کو ترتیب سے اور سلیقے سے کرنے کی تربیت دی گئی۔ مثلاً اسے جھک کر لکھنے پڑھنے اور کمپیوٹر کے سامنے جھک کر بیٹھنے کے بجائے سیدھا بیٹھنا سکھایا گیا اسے اپنے پاؤں اسٹول پر رکھنے کی تربیت دی گئی تاکہ اس کی ریڑھ ہڈی پر بوجھ نہ پڑے۔ اسے یہ بھی بتایا گیا کہ روزمرہ کے کام کرتے ہوئے تھوڑا تھوڑا وقفہ کرنا بھی درد کم کرنے کا باعث بن سکتا ہے، ایک گھنٹے کے دوران چند لمحے نکال کر وہ اپنی گردن اور کندھے کے پٹھوں کو ڈھیلا چھوڑ سکتی ہے اور سوتے وقت ایسا کروی تکیہ استعمال کر سکتی ہے جو اس کی گردن کو سہارا دے سکے۔

اس نے خود بھی صحت سے متعلق رسائل و کتب میں ان معمولی قسم کی تراکیب کا مطالعہ کیا جو تربیت پر مثبت طور پر اثر انداز ہوا اور اب وہ اپنی زندگی کی آپ مالک ہے۔ اس کے درد نہیں اینڈریا کہتی ہے۔ ''اب جب میں کسی درد کی لہر محسوس کرتی ہوں تو مجھے پہلے سے آگاہی ہوتی ہے کہ مجھے اس کا رخ کس طرف موڑنا ہے۔''

4- ورزش:۔

پرانے اور شدید درد کے کئی مریض اپنی حالت کے پیش نظر ورزش سے کنارہ کشی اختیار کر لیتے ہیں۔ ڈاکٹر ڈینس ٹرک کا کہنا ہے کہ اس طرح وہ اپنے عضلات کی توانائی، برداشت اور لچک کھو دیتے ہیں اور جب انہیں ورزش کے لیے کہا جاتا ہے انہیں تکلیف ہوتی ہے لیکن جوں جوں

ورزش کرتے ہیں ان کا جسم کھلتا چلا جاتا ہے اور درد کی شدت کم ہونے لگتی ہے۔ ''اندرونی ادویات'' نامی ایک مضمون اس تحقیقاتی رپورٹ میں شائع کیا گیا ہے جس میں جوڑوں کے درد میں مبتلا مریضوں کو دو گروہوں میں تقسیم کیا گیا، دونوں گروہ معمول کی ادویات کھاتے رہے لیکن ایک گروہ کو ''چلنے پھرنے'' کی ترغیب دی گئی اور انہیں پروگرام کے مطابق چلایا پھرایا گیا، آٹھ ہفتوں کی مشقوں سے وہ اپنے معمول سے 18 فیصد زیادہ چلنے پھرنے کے قابل ہو گئے۔ ان کی ادویات میں بھی معتدبہ کمی آئی اور ان کے دردوں میں بھی دوسرے گروہ کی نسبت زیادہ افاقہ ہوا۔

48 سالہ جینی کووان پٹھوں کے سکڑ جانے کی مریضہ تھی۔ اسے ہلنے جلنے سے بھی درد محسوس ہوتا تھا۔ ڈاکٹر نے اس سے پوچھا کیا وہ کچھ بھی نہیں کر سکتی اس نے ڈاکٹر کو بتایا کہ کھانا پکانا کپڑے دھونا تو در کنار وہ تو اپنے بچوں کو گود میں بھی نہیں بٹھا سکتی۔ مختلف النوع دردوں کے علاج کرنے والے ایک ڈاکٹر نے اس سے کہا کہ اسے مقدور بھر اپنے جسم کو پھیلانے کا عمل کرنا ہوگا۔ وہ درد کم کرنے کے پروگرام میں شامل ہو گئی۔ اس وقت اس کی یہ حالت تھی کہ وہ چائے کا کپ تک نہیں اٹھا سکتی تھی۔ وہ ''ہائے میں مر گئی'' کہتے کہتے ڈاکٹر کی ہدایات کے مطابق پانچ پونڈ کا وزن بیٹھے بیٹھے اٹھاتی۔ اس نے وزن کے ذریعے عضلات پھیلانے کی مشق اٹھارہ دن کی اور پھر وہ بہتر محسوس کرنے لگی، کوئی انجانی تبدیلی اس کے وجود میں ہو رہی تھی، سات ہفتوں کے پروگرام پر مشتمل مسلسل مشق کے اختتام پر وہ دس پونڈ وزن اٹھانے کے قابل ہو گئی۔

سترہ سال کے بعد اب کووان خود کو ''دردوں سے نجات دلانے'' کا پروگرام چلا رہی ہے، وہ باغبانی کرتی اور بیڈمنٹن کھیلتی ہے اور کہتی ہے اپنے آپ کو اس عمر میں صحت مند رکھنے کے لیے مجھے بہر حال ورزش سے ابتدا کرنی چاہیے۔ اعضا کو پھیلانا آہستہ آہستہ چہل قدمی کرنا اور ہلکی پھلکی اشیاء کو اٹھانا ابتدائی طور پر بہتر پروگرام ہوگا، یاد رکھیں ورزش خواہ ہلکی ہو یا بھاری، خالی پیٹ مفید رہتی ہے۔

5- آکوپنکچر:۔

صدیوں سے چین میں آکوپنکچر کا طریقہ علاج رائج چلا آ رہا ہے، لیکن مغرب میں ڈاکٹر اب بھی آکوپنکچر کا نام سن کر چونک جاتے ہیں، چینی معالجین کا کہنا ہے کہ درد کا منبع ان دو قوتوں کا عدم توازن ہوتا ہے جو جسم کے ہر حصے میں موجزن ہیں، ان قوتوں کا نام ین اور یانگ ہے اور ان میں توازن پیدا کرنے کے لیے مخصوص حصوں میں سوئیاں چبھوئی جاتی ہیں۔ ٹورنٹو یونیورسٹی کے ڈاکٹر بروس پومرانز کے مطابق سوئی چبھونے سے شدید درد ختم کرنے والے اس قدرتی عنصر کو

تحریک ہوتی ہے جس کا نام اینڈ رفین ہے جو بعض اوقات وہ کام کرتی ہے جو مارفین (نشے کی ایک قسم) کرتی ہے۔

سات سال قبل سماجی بہبود کی کارکن گیوون کرس کو بتایا گیا کہ وہ لوپس (جلد کی دق جس سے ناک زیادہ متاثر ہوتی ہے) کی مریضہ ہے، وہ کھلے پانیوں میں ایک میل تک تیر سکتی تھی، لیکن درد میں مبتلا ہونے کے بعد سوئمنگ پول کے ایک سرے سے دوسرے سرے تک تیرنے میں بھی تکلیف محسوس کرنے لگی، ہر قسم کی ادویہ استعمال کر لینے کے باوجود اس کی ناک کا درد بڑھتا چلا گیا۔ مایوسی کے عالم میں وہ آکوپنکچر کے ماہر ڈاکٹر کے پاس گئی جس نے سٹین لیس سٹیل کی درجن بھر سوئیاں اس کی ٹانگوں، بازوؤں اور کانوں میں چبھودیں، آہستہ آہستہ وہ صحت یاب ہونے لگی۔ چھ ماہ کے اندر اندر وہ پھر میل بھر تیرنے لگی۔

امریکی ادارہ غذا اور ادویہ کی انتظامیہ نے حال ہی میں آکوپنکچر کے طریقہ علاج میں استعمال ہونے والی سوئیوں کو مناسب اور عام طبی استعمال کے لیے موزوں قرار دیا ہے، لیکن یہ کہنے سے گریز کیا ہے کہ ان کے ذریعے درد میں افاقہ ہو سکتا ہے۔ میری لینڈ یونیورسٹی کے ڈاکٹر برائن ایم برمن کا کہنا ہے کہ مذکورہ انتظامیہ آخر کار آکوپنکچر کو درد کا علاج قرار دے دے گی۔ ڈاکٹر کے خیال میں اس طریق علاج کے بارے میں تحقیقات کرنا از بس ضروری ہے۔

ایشیا کے مختلف ممالک میں بھی دردوں کے علاج کے لیے کلینک موجود ہیں، بڑے بڑے اسپتالوں میں ان کا ایک باقاعدہ شعبہ کام کرتا ہے، آپ اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کر کے کسی بھی اسپتال سے درد کے علاج کے لیے رجوع کر سکتے ہیں۔

آپ کہیں سے بھی اور کسی بھی طریقہ سے اپنے درد کا علاج کروائیں، آپ کو اختیار حاصل ہے لیکن یہ ضرور یاد رکھیں کہ اپنے جسم کو جتنا آپ خود جانتے ہیں دوسرا نہیں جانتا، جس طریقہ علاج سے آپ رتی بھر بھی فرق محسوس کریں، اسے جاری رکھیں اور اگر رتی بھر بھی فرق محسوس کریں کہ آپ پر گراں گزر رہی ہے تو اسے چھوڑ دیجئے تاہم ورزش (ہلکی پھلکی بھی) ابتدا میں گراں محسوس ہو گی لیکن اسے چھوڑنے کے متعلق ہرگز نہ سوچیے۔

(قاضی ذوالفقار احمد)

نیند کیوں رات بھر نہیں آتی؟

بے خوابی سے نجات پانے کے آسان گر......

جدید ترین سائنسی تحقیق کی روشنی میں

مرزا غالب کو تو موت کے ڈر سے رات بھر نیند نہ آنے کی شکایت تھی لیکن فی زمانہ ایسے لوگوں کی تعداد کچھ کم نہیں جو موت کے خوف سے بے نیاز ہوتے ہوئے بھی میٹھی نیند سے محروم ہیں، سونے سے پہلے وہ جب تک کوئی مصنوعی سہارا نہ کر لیں، سو نہیں سکتے۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ زمانہ جوں جوں ترقی کرتا جا رہا ہے، انسانی سکون قلب کی نعمت سے محروم ہوتا جاتا ہے، گویا سکون قلب کا فقدان تہذیب کی نعمت سے محروم ہوتا جاتا ہے، اور سکون قلب کا فقدان تہذیب حاضر کا ایک ایسا پھل ہے جسے ہر ایک کو چکھنا پڑتا ہے۔ جدید نفسیاتی کی ایک شاخ نے جسے "نفسیات صحت" کا نام دیا گیا ہے، انسانی صحت کے مختلف پہلوؤں پر نفسیاتی نقطہ نظر سے روشنی ڈالی ہے اور تہذیب حاضر کے ثمرات کی نشاندہی کی ہے جو ان کی صحت کے لیے زہر قاتل ثابت ہو رہے ہیں۔ انسان کا نیند سے محروم رہنا اور تمام رات بستر پر کروٹیں بدلتے رہنا، اس کی ایک واضح مثال ہے۔

نیند پر اثر انداز ہونے والے اسباب پر روشنی ڈالنے سے پہلے نیند سے متعلق چند ایسی معلومات کا ذکر دلچسپی سے خالی نہ ہوگا جو نیند کے ماہرین کے مشاہدے میں آئی ہیں، کیا نیند ایک فطری عمل ہے؟ اس سوال کا جواب لینے کے لیے ماہرین نے کچھ رضا کاروں کو چند روز تک ایسے ماحول میں رکھا جہاں وقت کا احساس معدوم تھا، یعنی وقت معلوم کرنے کے لیے کوئی گھڑی تھی نہ ریڈیو اور نہ کوئی ایسی شے جو وقت کا احساس دلا سکے وہ کمرہ جس میں رضا کاروں کو چند روز رہنا پڑا تھا سورج کی روشنی سے محروم تھا تاکہ دن اور رات میں تمیز نہ کر سکیں۔ ماہرین کو یہ دیکھنا تھا کہ ایسے "بے وقتی ماحول" میں رضا کار کو روقت پر نیند آتی ہے یا نہیں۔

مشاہدے سے معلوم ہوا کہ یہ ایک فطری عمل ہے جس میں ماحول خلل انداز نہیں ہوتا، سونے اور جاگنے کا یہ ایک ایسا فطری چکر ہے جس میں بہت حد تک باقاعدگی پائی جاتی ہے، البتہ یہ چند چوبیس گھنٹوں کی بجائے پچیس گھنٹوں پر محیط ہے یعنی فطری گھڑی پچیس گھنٹوں کی ہے ہماری اپنی

گھڑی اور فطری گھڑی کا ایک گھنٹے کا فرق اتنا کم ہے کہ ہمیں روزانہ اپنی نیند کے اوقات مقرر کرنے میں کوئی دقت پیش نہیں آتی، البتہ اگر یہ فرق زیادہ ہو جائے تو نیند میں خلل ہو جاتا ہے، مثلاً چار گھنٹے پیچھے ہے (جیسے پیرس یا برلن) تو آپ کو مقامی وقت کی مواقفت اختیار کرنے میں کچھ دقت پیش آئے گی۔ مثلاً آپ پیرس میں شام کے آٹھ بجے پہنچتے ہیں آپ کا دوست جو آپ کو لینے کے لیے ہوائی اڈے پر آیا ہے شہر کے چند مقامات دکھانا چاہے گا، آپ سیر تو کریں گے لیکن حقیقت میں یہ آپ کے سونے کا وقت ہے کیونکہ پاکستانی وقت کے مطابق رات کے بارہ بجے ہیں، لہٰذا آپ سو نہ سکنے کی وجہ سے تھکن اور بے چینی سی محسوس کریں گے، وہاں کے وقت کی موافقت اختیار کرنے کے لیے آپ کو چند روز درکار ہیں، پھر آپ نئے وقت کے عادی ہو جائیں گے جو لوگ امریکہ جا چکے ہیں، جہاں کی گھڑی ہم سے نو گھنٹے پیچھے ہے۔ انہیں اس کا بخوبی تجربہ ہو چکا ہوگا، اصطلاح میں اسے "جیٹ لیگ (Get lag)" کا نام دیا جاتا ہے۔ امریکہ جا کر انہیں کم از کم ایک ہفتے کی موافقت اختیار کرنے میں دقت پیش آئے گی، انہیں دن کے وقت نیند آئے گی اور رات جاگ کر گزارنی پڑے گی۔

نیند کے دوران جسمانی تبدیلی معلوم کرنے کے لیے امریکہ کے چند مشہور ہسپتالوں میں "نیند معمل" (Sleep lab) کے نام سے ایسی تجربہ گاہیں قائم کی گئی ہیں جہاں مریضوں اور رضا کاروں کی جسمانی تبدیلیوں اور دماغی لہروں کا مناسب آلات کی مدد سے نیند کے دوران مطالعہ کیا جاتا ہے، دماغی برقی لہریں جو گراف کی شکل میں ریکارڈ ہوتی ہیں اپنی بلندی اور تعداد کے لحاظ سے مختلف ہوتی ہیں، نیند کے دوران یہ لہریں تبدیل ہوتی رہتی ہیں، انہیں یونانی ناموں سے پکارا جاتا ہے جیسے الفا، بیٹا وغیرہ ان لہروں سے معلوم ہوتا ہے کہ سونے والا کس نیند کے درجے میں ہے، وہ گہری نیند سو رہا ہے یا نہیں، لہروں کے گرافوں سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ نیند کے دو مرحلے ہیں، ایک مرحلہ وہ ہے جس میں سونے والے کی آنکھیں جلد جلد حرکت نہیں کرتیں اور دوسرا مرحلہ وہ ہے جس میں آنکھیں جلد جلد حرکت کرتی ہیں، پہلا مرحلہ جس میں سونے والا تقریباً اسی فیصد وقت گزارتا ہے، چار درجوں پر مشتمل ہے چوتھے درجے تک پہنچ کر سونے والا پھر پہلے درجوں کی طرف واپس جا کر سونے کے دوسرے مرحلے میں داخل ہوتا ہے جس میں آنکھیں جلد جلد حرکت کرتی ہیں، یہ گہری نیند کا مرحلہ ہے، اس مرحلے کے خواب زیادہ واضح اور دیر تک یاد رہنے والے ہوتے ہیں، اس طرح یہ چکر رات بھر چلتا رہتا ہے، البتہ آخری شب سونے والا جلد جلد حرکت والے درجے میں نسبتاً زیادہ وقت گزارتا ہے اور گہری نیند کے مزے لوٹتا ہے۔

صحت مند بالغ انسان کے لیے روزانہ اوسطاً ساڑھے سات گھنٹے کی نیند کی ضرورت ہے، البتہ

عمر رسیدہ اشخاص کو زیادہ نیند آتی ہے، بوڑھے لوگوں کی نیند مسلسل نہیں ہوتی بلکہ اچاٹ ہوتی ہے۔ بعض افراد بہت زیادہ سونے کے عادی ہوتے ہیں اور بعض بہت کم سوتے ہیں، نپولین کے متعلق کہا جاتا ہے کہ وہ گھوڑے کی سواری کے دوران چند منٹ کے لیے سو جاتا ہے اور اپنی نیند پوری کر لیتا تھا۔ پہلے نیند کے چند ماہرین کا خیال تھا کہ زیادہ سونے والوں اور کم سونے والوں کی ذہنی صفات میں فرق ہوتا ہے لیکن جدید تحقیقات اس کی تصدیق نہیں کرتیں۔

سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ سونا کیوں ضروری ہے؟ اگر آپ کو مسلسل چند راتوں تک جاگنا پڑے تو آپ محسوس کریں گے کہ فطری گھڑی کے مطابق جب سونے کا وقت آتا ہے تو آپ کتنے بے چین ہو جاتے ہیں، نیند نہ آنے کا احساس دل و دماغ پر چھا جاتا ہے۔ آپ پر تکان کا احساس غالب ہو جاتا ہے لیکن قابل ذکر بات یہ ہے کہ مزاجی کیفیات کی تبدیلی کے علاوہ جسم کے اعضا کو کوئی نقصان نہیں پہنچتا، یہاں تک کہ زیادہ سوچ بچار والے کاموں پر کوئی برا اثر نہیں پڑتا نیند اگرچہ صحت کے لیے ضروری ہے لیکن کھانے پینے کی ضرورت کی طرح نہیں جس کے بغیر زندہ رہنا ممکن نہیں، یہی وجہ ہے کہ نیند کیوں ضروری ہے، اس کا کوئی حتمی جواب نہیں دیا جا سکتا۔

اکثر ماہرین کا خیال ہے کہ دن بھر کام کرتے رہنے سے جسم میں کیمیائی عناصر کی کمی آ جاتی ہے، نیند میں ان کا مداوا ہو جاتا ہے، لیکن یہ سوال کہ یہ عناصر کس نوعیت کے ہیں اس کے متعلق کچھ نہیں کہا جا سکتا، اس سے کیمیائی مواد بحال کرنے والا نظریہ اب مشکوک قرار دیا گیا ہے۔

اسی طرح یہ نظریہ بھی قابل قبول نہیں کہ دن بھر جسم میں فاسد مادے جمع ہو جاتے ہیں، جن کے اخراج کے لیے نیند ضروری ہے بعض ماہرین نے یہ دریافت کیا کہ نیند کے دوران نخامیہ غدے (Pituitry Gland) میں ایسی رطوبتیں پیدا ہو جاتی ہیں جو نشو و نما کے لیے ضروری ہیں لیکن یہ نظریہ بھی تصدیق طلب ہے، ہم زیادہ سے زیادہ یہ کہہ سکتے ہیں کہ نیند صحت کے لیے ضروری ہے، دن بھر کام کرتے رہنے سے جو تکان کا احساس پیدا ہوتا ہے، نیند سے اس کا اثر زائل ہو جاتا ہے اور انسان از سر نو تازہ دم ہو جاتا ہے۔

نیند کی نوعیت کے اس مختصر تعارف کے بعد جو اہم مسئلہ عوام کے لیے زیادہ دلچسپی کا باعث ہے، وہ نیند کے چکر کی بے قاعدگی اور اس میں خلل آ جانے کے متعلق ہے، ہم سب جانتے ہیں کہ صحت مند افراد کی نیند بستر پر لیٹنے کے پندرہ بیس منٹ بعد ان پر نیند طاری ہو جاتی ہے اور پھر یہ سات آٹھ گھنٹوں کے بعد تازہ دم ہو کر بستر سے اٹھ جاتے ہیں لیکن اگر اس چکر میں فتور آ جائے تو وہ نیند کی کسی نہ کسی بیماری میں مبتلا ہو جاتے ہیں، جیسے خواب میں ڈر جانا۔ نیند کی حالت میں چلنا، سانس رک جانا وغیرہ مگر نیند کی حالت میں سب سے اہم مسئلہ جو بے شمار لوگوں کے لیے بڑی تکلیف اور

پریشانی کا باعث ہے، وہ بے خوابی۔۔ (Insmnia) بے خوابی ایک ایسی کیفیت ہے جس میں
انسان کو سونے میں بڑی مشکل پیش آتی ہے اول تو نیند ہی نہیں آتی۔ اگر آ بھی جائے تو
آتی یا فوراً اچاٹ ہو جاتی ہے، تمام رات اختر شماری میں گزر جاتی ہے۔ نیند کا یہ مرض
(Stress) بھی ہے اور موجب کرب بھی۔ یہ ایک طرح کا چکر ہے جو چلتا رہتا ہے۔

بے خوابی اگرچہ کسی جسمانی عارضے کا نتیجہ بھی ہو سکتی ہے، مثلاً درد کی موجودگی یا کوئی شدید جسم
کی تکلیف، لیکن زیادہ تر اس کا تعلق نفسیاتی الاصل اسباب سے ہے، جیسے کوئی ایسا مسئلہ جس سے
تشویش پیدا ہو، مثلاً گھریلو پریشانیاں، مالی نقصان کا اندیشہ، بے روزگاری، طالب علم کے لیے
آنے والے امتحان کا خوف وغیرہ، بعض اوقات خوشی کی خبر سن کر بھی نیند نہیں آتی۔ جیسے کسی
امیدوار کا الیکشن جیتنا، امتحان میں اعلیٰ پوزیشن حاصل کرنے کی خبر، الغرض کوئی بھی خبر، خوشی کی ہو یا
غمی کی، نظام عصبی کو متاثر کرتی ہے۔ اس سے ایسے ہارمون خارج ہوتے ہیں، جو کرب کی کیفیت
پیدا کرتے ہیں۔ موجودہ دور میں چونکہ انسان کو قدم بہ قدم پر ایسے حالات سے دوچار ہونا پڑتا ہے جو
کرب کا باعث بنتے ہیں، اس لیے نیند کا نہ آنا عام ہوتا جا رہا ہے۔

کرب کے علاوہ بے خوابی کی دوسری بڑی وجہ سونے کی عادت میں تبدیلی ہے مثلاً اگر آپ
رات کو جلد سونے کے عادی ہیں لیکن جمعرات کی شب ٹی وی پر کوئی فلم یا ڈرامہ دیکھنے کی وجہ سے دیر
تک جاگتے رہے ہیں تو صبح آپ دیر سے اٹھیں گے، اس کا اثر آپ کی اگلی رات کی نیند پر پڑے گا۔
بے خوابی کی یہ وجہ نسبتاً عام ہے کیونکہ اچانک مصروفیات کی وجہ سے سونے کا پروگرام اکثر بدلتا رہتا
ہے۔ بالخصوص ایسے ملازمین جن کی رات کی ڈیوٹی بدلتی رہتی ہے، بے خواب راتیں گزارتے ہیں۔

بے خوابی کی تیسری بڑی وجہ یہ ہے کہ کسی رات نیند نہ آنے کی وجہ سے لوگ خواب آور گولی کھا
لیتے ہیں، اس سے نیند کے دوران مختلف درجات کی تنظیم متاثر ہوتی ہے اور سونے والا جاگنے پر
مجبور ہو جاتا ہے، نیند نہ آسکنے کا ایک اور سبب کا تعلق نظام تنفس میں نقص ہے، اس سے سونے کے
دوران سانس رک جاتا ہے اور انسان جاگنے پر مجبور ہو جاتا ہے، اصطلاح میں اس نقص کو "بندش
تنفس" (Apnea) کہتے ہیں، تقریباً چالیس فیصد عمر رسیدہ اشخاص اس بیماری کا شکار ہوتے ہیں
نوجوانوں میں یہ تنفس نسبتاً کم ہے، اس مرض کا شافی علاج ناک کے بالائی حصے کی سرجری سے ممکن
ہے، اس طرح سانس لینے میں دقت پیش نہیں آتی اور نیند میں خلل نہیں پڑتا۔

بے خوابی کا مریض دن کے وقت بالعموم سست رہتا ہے، اس کا کوئی کام کرنے کو دل نہیں
چاہتا۔ رات کو جب نیند نہیں آتی، تو وہ خواب آور گولی کا سہارا لیتا ہے، جس کا اہم جز انٹی ہسٹامین
ہے، اس کے استعمال سے غنودگی کی کیفیت طاری ہوتی ہے، جس سے سکون ملتا ہے، تحقیقات سے

اس بات کا ثبوت نہیں ملا کہ ایسی گولیاں بے خوابی کا فی الحقیقت مؤثر علاج ہیں کیونکہ جسمانی اور بے
ضرر گولی جسے (Placebo) کہتے ہیں اور جسے بے خوابی کے مریض کو اصلی دوا کے طور پر دیا جاتا
ہے، وہ بھی وہی اثر دکھاتی ہے جو اصلی گولی دکھاتی ہے، مریض یہی سمجھتا ہے کہ اسے خواب آور گولی
دی گئی ہے، یہ یقین ہی نقلی گولی کو پرتاثیر بنا دیتا ہے، ایسے مریضوں کو جو خواب آور گولی لینے پر مصر
ہوں، انہیں ڈاکٹر پہلے باربچوریٹس دیا کرتے تھے، لیکن اب اس مقصد کے لیے کوئی مسکن دوا تجویز
کی جاتی ہے۔ یاد رکھنے کی بات یہ ہے کہ فی الحقیقت ایسی ادویات نقائص سے خالی نہیں۔ ان کا
استعمال صرف وقتی طور پر ہی مفید ثابت ہوتا ہے، زیادہ سے زیادہ ایک دو ہفتے یہ اپنا اثر دکھا سکتی
ہیں۔ اس کے بعد یہ کوئی اثر نہیں کرتیں۔ سب سے بڑا نقص یہ ہے کہ مریض ان ادویات کا عادی
ہو جاتا ہے اور جب تک انہیں کھا نہ لے اسے چین آتا ہے نہ نیند، علاوہ ازیں ان کا استعمال ضمنی
اثرات سے بھی خالی نہیں ہوتا، مریض دوا کی خوراک میں اضافہ کرنے پر مجبور ہوتا ہے، ورنہ کچھ اثر
نہیں ہوتا۔

بے خوابی چونکہ تشویش پریشانی، بے آرامی اور تفکرات کا نتیجہ ہے، اس لیے اس کا شافی علاج
ادویات کی بجائے نفسیات ہے، ماہرین نفسیات اس کے علاج کے لیے استراحت
(Relaxation) تجویز کرتے ہیں، اس طریقہ علاج کا مقصد جسم کے تمام اعضا کو سکون پہنچانا
ہے تاکہ جسمانی تناؤ (Tension) جو فی الحقیقت بے خوابی کا نتیجہ ہے کم ہو جائے۔ استراحت
سے کام لینے کے لیے آپ کسی نیم تاریک کمرے میں آرام کرسی پر اس طرح بیٹھیں کہ آپ کی
گردن پشت کی کرسی سے لگی رہے، تنگ کپڑے ڈھیلے کر دیجیے، عینک اور جوتے اتار دیجیے، اب
آنکھیں بند کر کے چند مرتبہ گہری سانس لیجیے، پھر باری باری جسم کے ہر عضو ہاتھ، ٹانگیں بازو وغیرہ
کو پہلے خوب اکڑائیے، پھر آہستہ آہستہ ڈھیلا چھوڑ دیجیے اور گہرے گہرے سانس لیجیے۔ ڈھیلا
چھوڑنے سے جو سکون ملتا ہے، اس کا احساس کیجیے۔ ہر روز پندرہ بیس منٹ تک باقاعدگی سے یہ
مشق کرتے رہیے۔ ناغہ نہ ہونے دیجیے، اگر ممکن ہو تو دن میں تین چار مرتبہ یہ مشق دہرائیے، آپ
جلد ہی اپنے آپ کو پرسکون محسوس کرنے لگیں گے جس سے آپ کی نیند پر اچھا اثر پڑے گا۔

بے خوابی کے علاج کے لیے مہیج کنٹرول (Stimulu Control) کی بھی سفارش کی جاتی
ہے، اس طریقے کا مرکزی خیال یہ ہے کہ قریب کا ماحول ہمارے کردار پر گہرا اثر ڈالتا ہے، اگر
آپ بے خوابی کے مریض ہیں اور رات بھر جاگتے رہے ہیں تو دوسری رات بستر پر لیٹنا تشویش کا
محرک ثابت ہوگا، آپ کے لیے اس کا خیال دل سے نکالنا بڑا ہی مشکل ہوگا کہ ایک اور رات نیند
کے بغیر گزارنی ہوگی، مہیج کنٹرول کا مقصد یہ ہے کہ آپ کو اپنے بستر کو تشویش کا محرک نہ سمجھیں

بنا۔ نیند کا مبیج خیال کریں جب آپ بستر پر لیٹنے اور سو جانے کے عمل کو دہرائیں گے تو اس سے ایک طرح کا تعلق پیدا ہو جائے گا جس میں بستر مہیج ہوگا اور سونے اس کا جواب۔ اس تعلق پیدا کرنے کے لیے ضروری ہے کہ آپ بستر کو سونے کے علاوہ اور کسی مقصد کے لیے استعمال نہ کریں. بالخصوص ایسے خیالات سے پرہیز کریں جو نیند کی راہ میں حائل ہوں مندرجہ ذیل پروگرام پر پابندی سے عمل کرنے کی کوشش کریں۔

-1 بستر پر جانے سے پہلے کچھ وقت کسی ایسے کام میں صرف کریں جس سے آپ کو سکون ملتا ہو، جیسے کسی دلچسپ کتاب کا مطالعہ زیادہ سوچ بچار والے کام بالکل نہ کریں اور نہ ہی کسی درپیش مسئلے کا خیال دل میں لائیں، ایسے کاموں کو دن کے لیے ہی رہنے دیں۔

-2 بستر پر صرف اسی وقت جائیں جب آپ اپنے آپ کو پرسکون پائیں اور محسوس کریں کہ اب نیند آ رہی ہے. جب آپ بستر پر لیٹ جائیں تو نہ مطالعہ کریں نہ ٹی وی دیکھیں جو لوگ کھانا بھی بستر میں کھاتے ہیں انہیں یہ عادت ترک کر دینی چاہیے۔

-3 اگر پھر بھی نیند نہ آئے تو بستر چھوڑ دیں کسی اور جگہ چلے جائیں اور کوئی ایسا کام کریں جس سے سکون پہنچنے کی امید ہو، کوشش کریں کہ یہ خیال کہ آج نیند نہیں آئے گی، دل میں نہ آنے پائے، جب آپ نیند محسوس کرنے لگیں تو اپنے بستر پر چلے جائیں۔ نیند کے تصور کے علاوہ اور کوئی خیال دل میں نہ لائیں، واضح رہے کہ اگر کوئی رات نیند کے بغیر بھی گزارنی پڑے تو ایک آدھ ناغے سے صحت پر کوئی برا اثر نہیں پڑتا۔

-4 ہر روز صبح وقت مقررہ پر ضرور اٹھ بیٹھیں، نیند آئے یا نہ آئے، آپ صبح کے وقت بستر چھوڑ دیں، جاگنے کی صورت میں فوراً بستر چھوڑ دیں، اسی طرح کی مشق سے آپ کے سونے اور جاگنے کا وقت متعین ہو جائے گا۔

-5 پرانا مقولہ ہے کہ جلد سونا اور جلد اٹھنا جس پر آج کل عمل نہیں ہو رہا، صحت مند ہونے کی علامت ہے، حقیقت پر مبنی ہے۔

-6 دن کے وقت سونے سے پرہیز کریں۔ (گرمی کے موسم میں رات چھوٹی ہونے کی وجہ سے دن کو کچھ وقت کے لیے سونا اس سے مستثنیٰ ہے) دن کے وقت سونے سے نیند کے نظام الاوقات میں فتور آ جاتا ہے۔

-7 رات کو مرغن غذا کھانے سے پرہیز کریں۔ بھوک کی صورت میں زود ہضم غذا کھائیں۔

-8 سونے سے پہلے دودھ کا ایک گلاس پینا، مفید ثابت ہوا ہے کیونکہ اس سے جسم میں ''سیروٹین'' بننے میں مدد ملتی ہے جس سے نیند آنے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔ سونے سے پہلے سگریٹ نوشی اور متحرک مشروبات کے استعمال کی ممانعت ہے۔

-9 آپ کے سونے کے کمرے کا ماحول خوشگوار ہونا چاہیے، کمرہ نیم تاریک ... اس کا درجہ حرارت مناسب۔ تھک کر ہلکی ورزش ضرور کریں، اس میں ناغہ نہ آنے دیں۔

-10 نیند کے ماہرین ''بصری تخیلہ'' (Visual imaging) کے علاج کی بھی سفارش کرتے ہیں اس طریقے سے کام لینے کے لیے آپ چند اشیاء مثلاً موم بتی، گھڑی، پتنگ وغیرہ کی رنگین تصویریں لے کر ان پر غور کریں، پھر باری باری ہر شے کی تفصیل میں جانے کی کوشش کریں، مثلاً یہ تصور کریں کہ موم بتی کتنی بڑی ہے کس رنگ کی ہے، اس کا ہولڈر کتنا چمک دار ہے، کس چیز کا بنا ہوا ہے، اس کی قیمت کیا ہوگی وغیرہ، پھر باری باری ہر شے کے متعلق یہی تصور کریں۔ آپ جلد ہی محسوس کریں گے کہ نیند کی وجہ سے آپ کی آنکھیں بوجھل ہو رہی ہیں، روزانہ اس مشق کے دہرانے سے بے خوابی کی شکایت جاتی رہے گی۔

مضمون کے اختتام سے پہلے مناسب معلوم ہوتا ہے کہ رسول کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے معمول کا تذکرہ کر دیا جائے۔ آپ نے داہنی کروٹ لیٹنے کی ہدایت فرمائی ہے۔ آپؐ نے فرمایا سونے سے پہلے چاروں ''قل'' (قل یاھا الکفرون، قل ھو اللہ احد، قل اعوذ برالفلق، قل اعوذ برالناس) پڑھ کر دم کریں اور جہاں تک ہاتھ پہنچ سکیں اپنے جسم پر پھیریں پہلے سر پھر چہرہ پھر جسم کے سامنے کا حصہ، اس عمل کو تین مرتبہ دہرائیں، انشاءاللہ بے خوابی کی شکایت رفع ہو جائے گی۔

(اردو ڈائجسٹ مارچ 1997ء) (پروفیسر عبدالحئی علوی)

اپنے پیروں کی حفاظت کیجیے!

یہ چند احتیاطی تدابیر آپ کو متعدد تکالیف اور پریشانیوں سے نجات دلا سکتی ہیں۔

عام طور پر ایک دن میں ایک آدمی کے پیر پانچ ہزار بار زمین پر لگتے ہیں، مجموعی طور پر آپ کے پیروں پر کئی سوٹن کا وزن ہوتا ہے، آپ کی زندگی آپ کے پیر ایک لاکھ پچاس ہزار میل کا سفر کرتے ہیں جو زمین کے گرد چکر لگانے کے برابر ہے۔

پیروں کے حیرت انگیز کام کی معلومات حاصل کر کے آپ کو معلوم ہو گیا ہوگا کہ ہمارے پیر محیر العقول کام کرنے والے گھوڑے ہیں جو عمر بھر پاؤں پٹخنے کی سزا کاٹتے رہتے ہیں، لیکن ایک ہم ہیں کہ پیروں کی اکثر تکلیفیں خود ہماری لائی ہوئی ہوتی ہیں، ہم جوتے پیروں کے سائز کے مطابق نہیں پہنتے، کبھی ذرا چھوٹے اور کبھی ذرا بڑے لے لیتے ہیں، کبھی تنگ پنجے والے جوتے لے لیتے ہیں، جن میں پاؤں کی انگلیاں بھنچی بھنچی رہتی ہیں۔

ساٹھ فیصد خواتین اونچی ایڑی والے جوتے پہنتی ہیں۔ اونچی ایڑی والے جوتوں میں بدن کا وزن پاؤں کے پنجے کے نیچے پڑ جاتا ہے اور جوتے کا پنجہ بھی تنگ اور نوک دار ہوتا ہے جس میں پیروں کی انگلیاں زبردستی گھسا دی جاتی ہیں۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ پیروں کی انگلیاں، پیروں کی ہڈیاں، رباط (بندھن) اور عضلات تنگ جگہ میں سکڑے رہتے ہیں، خون کی گردش کھل کر نہیں ہوتی اور درد لازمی طور پر ہوتا ہے جوتے کی اونچائی اور غیر مستحکم نوک دار ایڑی عضلوں اور رباط (بندھوں) پر دباؤ ڈالتی ہے اور متعدد زخم اور چوٹیں لگتی رہتی ہیں، بڑھاپے، ذیابیطس، جوڑوں کے ورم اور گردش خون کے بگاڑ سے پیروں کی تکلیفیں پیدا ہوتی ہیں۔

گزشتہ پندرہ برس میں کھیلوں کے لیے طرح طرح کے جوتے بنتے ہیں، ان میں پیدل چلنے کے آرام دہ جوتے بھی شامل ہیں چونکہ ان جوتوں کے سامان اور ان کے ڈیزائن پر تحقیق ہوئی ہے، لہٰذا ان سے پیروں کو خاصا آرام ملا ہے۔ چوڑے پنجے والے جوتے چنیے۔

نوک دار ایڑی کو الوداع کہیے، چوڑے پنجے اور چوڑی ایڑی والے پمپ شو استعمال کیجیے۔ جوتے میں پاؤں کے لیے اچھی قسم کی گدی ہونی چاہیے۔

جوتے شام کو خریدیے:۔
شام تک پیر کچھ پھیل جاتے ہیں، اس لیے اس وقت اگر جوتے پہن کر پسند کیے جائیں اور تنگ ثابت نہیں ہوں گے۔

سائز کی پڑتال:۔
پاؤں کے انگوٹھے اور جوتے کے پنجے کے سرے کے درمیان آدھا انچ فاصلہ رکھیے۔ ایڑی ایسی ہو کہ آپ کا پیر اوپر اور نیچے کھسکتا نہ رہے۔
اگر آپ نے ایسے جوتے چن لیے جو پیر کو ذرا دبا رہے ہیں اور تھوڑا درد ہو رہا ہے اور آپ سمجھ رہے ہیں کہ کچھ دن پہننے سے جوتے کھل جائیں گے تو یہ غلط فہمی ہے، جوتے چند دن پہننے سے ان میں کوئی فرق نہیں پڑتا، فرق پڑے گا تو یہ آپ کے پیروں میں تکلیف ہوگی۔
جوتے ایسے ہوں کہ ان کے اندر ہوا کا کچھ گزر ہو، آپ کے پیروں میں ڈھائی لاکھ پسینے کے غدود ہیں جو روزانہ چھ اونس پسینہ خارج کرتے ہیں، پیروں کو خشک رکھنے کے لیے ان میں ہوا کا گزر ضروری ہے، اس کے لیے آپ جوتے کے چمڑے پر غور کریں۔

کھیل کے لیے جوتے:۔
پیروں کو طاقت پہنچانے کے لیے پانی کو تھوڑا سا گرم کریں، اس میں اپسم سالٹ (Epsomsalt) ملا لیں۔ اس پانی میں پیروں کو پندرہ بیس منٹ تک رکھیں۔ اس سے پیروں کی تکان دور ہوتی ہے اور ان میں طاقت آتی ہے۔ پیروں کی مالش کریں۔ انگلیوں کو دائیں بائیں موڑیں، کبھی خشک اور کبھی تیل کی مالش کریں، پیدل چلا کریں، یہ پیروں کے لیے بہترین ورزش ہے۔

پاؤں کے گٹے اور انگوٹھے کی سوجن:۔
جوتے کی مسلسل رگڑ سے جلد سخت ہو جاتی ہے اور گٹے پڑ جاتے ہیں، خود علاجی کے بجائے بہتر ہے کہ معالج سے رجوع کیا جائے خاص طور پر ذیابیطس اور پیروں کی رگوں کی تکلیف میں معالج سے مشورہ ضروری ہے۔
پیر کے انگوٹھے کی سوجن بھی عام طور پر ایسے جوتوں سے پیدا ہوتی ہے جو پوری طرح فٹ نہیں ہوتے۔

پاؤں کی پھپھوندی:۔

پسینے والے موزوں اور تنگ جوتوں کی وجہ سے پیروں میں فنگس (پھپھوندی) کی انفیکشن ہو جاتی ہے۔ اس کے لیے روزانہ پیروں کو صابن سے دھو کر پوری طرح سکھائیں۔ چند قدم ننگے پیر چلا کیجیے تاکہ پیروں کو ہوا لگے یا سینڈل استعمال کریں۔ گیلے جوتے نہ پہنیے، موزے جلد جلد بدلتے رہیے اینٹی فنگل پوڈر یا اینٹی فنگل کریم پیروں پر لگایا کریں، پیروں پر چھالے ہوں تو معالج کے مشورے سے علاج کریں۔

پاؤں کی بدبو:۔

دن میں ایک سے زیادہ مرتبہ پیروں کو دھوئیں اور موزے تبدیل کریں، سو فیصد کاٹن والے موزے استعمال کیجیے، پیروں کے لیے فٹ پوڈر ملتے ہیں، انہیں آزما کر دیکھیے، اس سے بدبو دور کرنے میں مدد ملے گی۔

بعض احتیاطی تدابیر:۔

روزانہ پیروں کا معائنہ کر کے دیکھیں کہ کوئی زخم، چوٹ یا رگڑ تو نہیں آئی۔
پچاس برس سے زیادہ عمر کے افراد اور ذیابیطس کے مریضوں کو سال میں دو مرتبہ معالج سے پیروں کا معائنہ کرانا چاہیے۔
روزانہ پیروں کو اچھی طرح دھوئیں۔
پیروں کو خشک اور گرم رکھیں۔
پیروں کی انگلیوں کے ناخنوں کو باقاعدگی سے تراشتے رہنا چاہیے جوتے پہننے سے پہلے دیکھ لیں کہ ان میں کوئی نوک دار پتھر وغیرہ تو نہیں۔
روزانہ کچھ فاصلہ پیدل ضرور طے کیجیے۔
دن میں چند مرتبہ جوتے اتار کر پیروں کو ذرا اونچا رکھیں تاکہ ان میں گردش خون صحیح طور پر ہو۔
صاف موزے پہنا کریں، سوتی موزے بہت بہتر ہوتے ہیں تنگ موزے اور گیٹس (ربڑ کی پٹیاں) استعمال نہ کریں۔

اردو ڈائجسٹ جنوری 2000ء

پانی سے علاج کیجیے!

جدید ترین تحقیق کی روشنی میں اس قدرتی عطیے کو استعمال کر کے مزمن امراض سے نجات پائی جا سکتی ہے۔

ڈاکٹر اعجاز حسن قریشی مدیر انتظامی ''اردو ڈائجسٹ'' ذیابیطس کے مریض ہیں۔ راقم الحروف خود بھی 1972ء سے اس مرض میں مبتلا ہے۔ اللہ کی مہربانی ہے کہ چل پھر رہے ہیں اور بظاہر تندرست بھی نظر آتے ہیں۔ ڈاکٹر موصوف مرض کے ہاتھوں مجبور ہو کر انسولین لگوانے لگے تھے اور کچھ ضمنی اثرات بھی محسوس کرتے تھے، انہوں نے اپنے بیٹے طیب اعجاز کے ذریعے انٹرنیٹ سے ذیابیطس کے معاملے میں رہنمائی چاہی۔ وہاں سے ان کو جواب میں ''پانی کے ذریعے علاج'' پر مشتمل ایک پرچہ ملا جس پر کچھ ہدایات درج تھیں۔ ڈاکٹر صاحب نے ان ہدایات پر عمل کیا اور اب اللہ کے فضل و کرم سے انسولین چھوڑ دی ہے۔ نصف گولی ڈاؤنل صبح شام لے رہے ہیں اور شوگر 90 سے 110 کے درمیان ہو گئی ہے۔ تھوڑا میٹھا بھی لینے لگے ہیں۔ خود کو چاق و چوبند محسوس کرنے لگے ہیں۔ ضمنی اثرات بھی غائب ہو چکے ہیں۔ مستقبل قریب میں ڈیونل کی مذکورہ خوراک بھی چھوڑنے والے ہیں۔

ایک روز راقم الحروف کی طبیعت مضمحل دیکھ کر انہوں نے انٹرنیٹ سے موصول ہونے والا نسخہ عمل کے لیے تھما دیا۔ راقم الحروف بھی اس پر عمل کر رہا ہے اور اسے خلق خدا کی بہترین کے لیے من و عن پیش کیا جا رہا ہے۔

پانی سے علاج کی بات سے پہلے ایک جملہ معترضہ بھی حاضر ہے۔

ایک ہومیو پیتھی کے معالج بڑی موٹی موٹی انگریزی کتب سامنے رکھے کچھ لکھ رہا تھا، میں نے اس سے پوچھا۔ ''جناب ڈاکٹر صاحب! کیا تحقیقات فرما رہے ہیں؟''

تحقیقات نہیں، بس ایک ہی تحقیق کی ہے کہ ''پانی بڑا شافی علاج ہے۔''

یہ تو پرانے ہومیو پیتھ بھی کہتے ہیں۔ خاص طور پر معدے کی بیماریوں کے لیے نہار پیٹ پانی پینا، کھانے سے پہلے پانی پینا وغیرہ۔''

ہومیو پیتھی کے مطابق نوے بیماریوں کا کارخانہ پیٹ ہے اگر پیٹ ٹھیک ہو تو بس بیماری ختم'' ڈاکٹر صاحب نے بتایا۔

میں نے انہیں بتایا کہ سیالکوٹ کے ہومیو پیتھ ڈاکٹر احسان صابری نے تو سیالکوٹ ریلوے

اسٹیشن پر بورڈ لگا رکھا ہے کہ کھانے سے پہلے پانی پینا سونا، درمیان میں پینا چاندی اور بعد میں پینا
سکہ۔

"بے شک اس میں کوئی شبہ نہیں۔"

"لیکن بات آزمانے کی ہے، صبر اور استقلال سے۔" میں نے کہا، کیونکہ میں ڈاکٹر کی ہدایات پر عمل نہ کرنے کی بیماری کا مریض ہوں۔"

مزید گفتگو بھی پانی کے حوالے سے ہوئی جس کا لب لباب یہ تھا کہ پانی سے علاج کا تصور بہت پرانا ہے۔ اس موضوع پر لوئی کہنی کی ایک کتاب کا ترجمہ "نیا علاج شافی" بھی دستیاب ہے، میں نے بھی وہ کتاب پڑھی ہے، اس میں پانی سے علاج کے لیے خاصے اہتمام کرنے پڑتے تھے، کبھی اسے ابالنا پڑتا، کہیں نیم گرم پانی سے کام لینا پڑتا اور کہیں اس کا درجہ حرارت برف ملا کر منفی تک لے جانا پڑتا، لہٰذا علاج کے فوائد کے باوجود مستقل جاری رکھنا جوئے شیر لانے کے مترادف ہوتا اور پھر اس میں پانی پینا شامل نہیں ہے۔

یہ ہماری سہل نگاری ہی ہے تو ہے کہ ہم جلد شفایاب ہونے کے لیے ٹونے ٹوٹکے، کشتے اور عطائی ڈاکٹروں کی بنائی ہوئی ادویات کھا کھا کر مزید الجھتے جاتے ہیں، ہمیں تو یہ تک علم نہیں کہ الٹا سیدھا بیٹا اور تھیٹا گروپوں کی ادویات ایک ساتھ کھانے سے کیا کیا مسائل جنم لیتے ہیں اور جب ہمیں ڈاکٹر اعلیٰ نسل کی اینٹی بائیوٹک ادویات دیتے ہیں تو ان کے ساتھ خوراک میں کیا تبدیلی لانا لازمی ہے۔ دراصل طب کا علم ایک علیحدہ موضوع ہے جبکہ متوازن خوراک یا تغذیہ (Nutrition) ایک دوسرا موضوع اور اتفاق کی بات ہے کہ طبی ماہرین، ماہر خوراک نہیں ہوتے بلکہ وہ "سب کچھ کھائیے" کی ہدایت ہی فرماتے ہیں۔

لیجیے اب اس معجزاتی نسخے سے تعارف حاصل کیجیے اور اس پر عمل کر کے صحت یاب ہو جائیے، جسے بہتوں نے آزمایا اور فیض پایا ہے۔ ای میل کے ذریعے موصول ہونے والے اس نسخے کا مکمل ترجمہ یوں ہے۔

پانی کے ذریعے حیران کن علاج:۔

عام امراض کے علاوہ امراض سے صحت یاب ہونے کا ایک سادہ علاج موجود ہے، ہم اسے "علاج بالماء" یعنی "پانی سے علاج" کہہ سکتے ہیں۔ "علاج بالماء" کا یہ نسخہ میں پانی کے مریضوں کی تنظیم (Japanese Sickness Association) نے شائع کیا ہے۔ تنظیم نے اپنے لمبے چوڑے مضمون میں یہ کہا ہے کہ مرض خواہ معمولی نوعیت کا ہو یا ضدی نوعیت کا "پانی

کے ذریعے علاج" کے چند قواعد و ضوابط کے تحت باقاعدہ علاج کر کے صحت یاب ہوا جا سکتا ہے۔
علاج بالماء کے ذریعے جن امراض سے نجات پائی جا سکتی ہے وہ یہ ہیں۔

1- درد سر، فشار خون (بلڈ پریشر) بے خوابی، جوڑوں کا درد، فالج، موٹاپا، دل کی دھڑکن کی بے ترتیب اور بے ہوشی۔
2- کھانسی، تپ دق۔
3- ایسے امراض جن کا تعلق جگر اور پیشاب سے ہو۔
4- تیزابیت، ریح والی پیچس، قبض بواسیر اور ذیابیطس۔
5- آنکھوں کے امراض۔
6- ایام کی بے قاعدگی، رحم کا سرطان وغیرہ۔

طریقہ علاج:۔

صبح بیدار ہوتے ہی دانتوں کو مسواک یا برش کرنے سے پہلے سوا کلو یا چار بڑے گلاس پانی بیک وقت پیا جائے پانی پینے کے بعد پون گھنٹہ تک کچھ کھایا پیا نہ جائے لیکن پانی پینے کے بعد دانتوں کو مسواک یا برش کیا جا سکتا ہے اس تجربے کے دوران ناشتے کے دو گھنٹے بعد پانی پیا جائے اسی طرح دوپہر کا کھانا کھانے کے بعد ہی پیا جائے یہی طریقے رات کے کھانے کا ہوگا۔

رات کو سونے سے پہلے کوئی بھی کھانے کی چیز نہ لی جائے۔

ایسے افراد جو ناتوانی، بیماری یا صحت کی عمومی کمزور حالت میں ہوں اور ایک ہی وقت میں سوا کلو پانی یا چار بڑے گلاس نہ پی سکتے ہوں وہ ابتداء میں ایک یا دو گلاس پانی پئیں پھر وہ آہستہ آہستہ اور مستقل مزاجی سے اس مقدار کو بڑھا کر چار بڑے گلاسوں پر آ جائیں۔

اس طریقہ علاج کو مسلسل جاری رکھیں۔ یہ طریقہ علاج بیمار لوگوں کے علاوہ صحت مند لوگوں کے لیے بھی خاصا مفید ہے، بیمار لوگ تندرستی حاصل کریں گے جبکہ صحت مند لوگوں کا مستقبل بیماریوں سے محفوظ رہے گا۔ طریقہ علاج سے مریض لوگوں پر کیے گئے تجربات سے جو نتائج برآمد ہوئے ان سے پتہ چلتا ہے کہ کون سا مرض کتنے عرصے میں دور ہو گیا۔

نمبر شمار	نام بیماری	کتنے عرصے میں شفا پائی
(1)	فشار خون (بلڈ پریشر)	ایک ماہ
(2)	معدہ میں گیس کے امراض	دس ماہ
(3)	قبض	ایک ماہ

(4)	تپ دق	تین ماہ
(5)	سرطان	چھ ماہ

مریض کے لیے ضروری ہے کہ وہ پہلے ایک ہفتے کے لیے دن میں تین مرتبہ سوا کلو یعنی چار بڑے گلاس پانی لے۔ اس کے بعد دوسروں کی طرح ایک ہی دفعہ چار بڑے گلاس پانی پیے۔

آپ نے دیکھا کہ علاج کس قدر سادہ ہے اور اس پر لاگت بھی کوئی نہیں آتی اور نہ صحت پر کوئی منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں، علاج شروع کرنے کے ابتدائی تین دنوں میں دو یا تین بار معمول سے زیادہ پیاس کی حاجت ہوگی۔ پھر سب کچھ معمول پر آجائے گا۔

جاپان کے مریضوں کی تنظیم نے ''علاج بالماء'' سے متعلق یہ معلومات تمام دوستوں، رشتہ داروں، نوجوانوں، بوڑھوں کو مفت مہیا کی ہیں تا کہ وہ مذکورہ بالا امراض سے نجات حاصل کر کے ایک صحت مند قوم بن جائیں، آپ بھی آزمائیں اور اپنے حاصل کردہ نتائج کے بارے میں لکھیں۔

(قدسی عسکری)

دلچسپ و عجیب
طب کی حیران کن حکایات

حکمت کی شہرآفاق تصنیف ''جامع الحکمت'' سے مختلف ایسے واقعات کا شگفتہ انتخاب جس سے قدیم زمانے میں امراض کے معالجے کی اتفاقیہ دریافت کے ساتھ ساتھ حکماء کے دقیق مشاہدے کا علم ہوتا ہے۔

بالعموم وحشی اقوام میں تین قسم کا فلسفہ امراض پایا جاتا ہے۔
امراض بھوت پریت یا جنوں کی ناراضی سے پیدا ہوتے ہیں۔
امراض خبیث مردہ روحوں کے اثر سے ظاہر ہوتے ہیں۔

تسمانیہ، ملایا، برما، سیام (تھائی لینڈ) بورنیو، آسام فجی، افریقہ اور امریکہ وغیرہ کی بعض قدیم اقوام میں پیدائشی امراض کا باعث بھوت پریت، خبیث روحوں، جنوبی یا بعض دیوتاؤں کو ناراضی قرار دیا جاتا ہے اور ان کی مفروضہ ناراضی کو دور کرنے کے لیے ان میں مختلف رسوم و اعمال مروج ہیں۔

اسی طرح وسطی افریقہ، آسٹریلیا وغیرہ کی بعض وحشی قومیں جادو کو پیدائشی امراض کا سبب قرار دیتی ہیں۔ ان کے نزدیک جادوگر اشخاص پر جنہیں وہ تکلیف میں مبتلا کرنا چاہتے ہیں، نہ صرف براہ راست جادو کے الفاظ پڑھ کر پھونکتے ہیں اور بری نظروں کا شکار کر لیتے ہیں بلکہ ان کے ناخنوں اور بالوں وغیرہ پر بھی جادو کر کے انہیں مبتلائے امراض و آلام کر سکتے ہیں، یہ خیال ہندوستان کے بعض قدیم ہندو فرقوں میں بھی پایا جاتا ہے۔

مسٹر ٹیلر نے اپنی مختلف تصانیف اور تحریروں میں تصریح کی ہے کہ آسٹریلیا، برما، تسمانیہ، ملایا، ہندوستان، مڈغاسکر اور افریقہ کی بعض اقوام مردوں کی خبیث روحوں کو پیدائشی امراض کا باعث سمجھتی ہیں، کم و بیش اختلاف کے ساتھ ان کا خیال ہے کہ جو شخص زندگی میں کسی کا دشمن یا مخالف ہوتا ہے وہ مرنے کے بعد بھی اس کا پیچھا نہیں چھوڑتا اور اس کی رُوح اپنے دشمن کے جسم میں حلول کر کے یا کسی واسطے سے اس کو مبتلائے امراض کر دیتی ہے۔ صرع (مرگی) اختناق الرحم ہسٹریا، جنون تشنج وغیرہ ذہنی و عصبی امراض کے متعلق یہ نظریہ کم و بیش دنیا بھر کے ضعیف الاعتقاد لوگوں میں اب تک پایا جاتا ہے۔

فی الحقیقت اگر تاریخ کے مختلف ادوار کو دیکھا جائے تو معلوم ہوگا کہ اکثر زمانوں میں مرض اور علاج میں توہمات کو بہت کچھ دخل رہا۔ خود یورپ کے قرن مظلمہ میں سحر پرستی زوروں پر رہی ہے اور آج بھی مشرق میں ہسٹریا وغیرہ کو آسیب کا اثر سمجھا جاتا ہے۔

دنیا میں امراض کے متعلق توہمات کا سلسلہ جاری رہنے کے باوجود ادویہ کا کم وبیش استعمال شروع ہوگیا۔ یہ استعمال ہر ملک میں زمانے کے ساتھ ساتھ ترقی کرتا گیا۔ دواؤں کے استعمال کی تاریخ معلوم کرنے کا بہترین ذریعہ یہ ہے کہ ہم ان اقوام کے حالات کا مطالعہ کریں جو تہذیب و تمدن سے الگ ہیں۔ اس غرض کے لیے ہمیں ہندوستان کے گونڈوں، بھیلوں اور آسٹریلیا کے قدیم باشندوں کا مطالعہ کرنا چاہیے۔ وسطی ہند کے گونڈ بعض امراض میں کچھ جڑی بوٹیاں استعمال کرتے ہیں، ڈاکٹر ریواز ''میڈیسن میجک اینڈ ریلیجین'' میں تحریر کرتے ہیں کہ شمالی مشرقی نیوگنی میں معالج جادو کے ماہر ہونے کے علاوہ وہ سادہ پلٹس ''فصد'' جونک اور بخاری غسل کا استعمال کرتے ہیں۔

ماخذ طب:۔

علم طب کے ماخذ کا اندازہ نہایت مشکل ہے اور اس بارے میں جو کچھ مواد قدیم روایتوں میں مل سکتا ہے، وہ بھی خوش اعتقادیوں اور توہمات کی تاریکی میں پڑا ہوا ہے۔

مختلف قوموں میں یہ خیال عام تھا کہ علم طب وحی والہام کے ذریعہ انسان پر نازل ہوا اور عقل انسان کو اس کے ادراک کے لیے کافی نہیں سمجھا جاتا۔ اس کی وجہ یہ معلوم ہوتی ہے کہ زمانہ قدیم کے مذہبی پیشواؤں اور کاہنوں کے پاس مختلف طرح کے عجیب وغریب نسخے تھے۔ انہوں نے یقیناً اپنے اثر کو بڑھانے کے لیے اپنے معتقدوں میں اس امر کو شہرت دی ہوگی کہ یہ علم الہام ہے کہانت کی پراسرار روایتیں اور علم الادویہ اور علم الکیمیا میں کاہنوں کی مہارت اس قیاس کی موید ہے۔

یہ بھی ممکن ہے کہ بعض انبیاء صادقین نے بعض مریضوں کو عندالاضطرار چند دوائیں بتلا دی ہوں اور اس سے یہ شہرت ہوگئی ہو کہ یہ علم الہامی ہے چنانچہ حضرت شیث علیہ السلام وحضرت ادریس علیہ السلام کی طرف جو اس علم کے الہامات نسبت کیے جاتے ہیں، غالباً اس کی وجہ یہی ہوگی۔

طب اور خواب:۔

اس کی ایک وجہ یہ بھی ہو سکتی ہے کہ بعض اطباء کو عالم رویاء میں بعض دواؤں کا علم ہوا ہوگا اور انہوں نے اسے الہام سمجھا ہوگا۔ حالانکہ اس قسم کا القاء والہام بحالت بیداری میں بھی ہو سکتا ہے چنانچہ طبی کتب میں اس قسم کے دلچسپ واقعات ملتے ہیں۔

حکایات جالینوس:۔

جالینوس نے کتاب ''الفصد'' میں اپنے متعلق حکایت بیان کی ہے کہ مجھے عرصہ سے جگر اور حاجز (Diafragm) کے درمیان درد ہوتا تھا۔ اس کے متعلق مجھے خواب میں دو دفعہ بائیں انگوٹھے اور انگشت شہادت کے درمیان کی فصد کے لیے کہا گیا چنانچہ جب صبح میں نے اس شریان کی فصد کی تو یہ قدیم درد اسی وقت رک گیا اور پھر کبھی نہیں ہوا۔

اسی طرح اس نے لکھا کہ ایک شخص کی پسلی میں درد تھا اسے عالم رویا میں کف دست کی شریان فصد کے لیے کہا گیا، جب اس نے ایسا کیا تو اچھا ہوگیا۔

جالینوس نے حیلۃ البشر میں تحریر کیا ہے، ایک شخص کی زبان اس قدر پھول گئی کہ منہ سے باہر لٹک پڑی۔ جالینوس نے اسے صبر لقوطیا اور تخم حنظل کی گولی تجویز کی اور کچھ ہدایات کیں، رات کو مریض سو گیا اور اسے خواب میں بتلایا گیا کہ منہ میں عصارہ خس رکھے اس نے ایسا ہی کیا اور اس کا مرض دور ہوگیا۔

حکایت دیاسیوس:۔

دیاسیوس نے اپنی کناش میں بیان کیا ہے کہ ایک شخص سنگ مثانہ میں مبتلا ہوگیا میں نے بہت علاج کیا مگر وہ اچھا نہ ہوا اور خودکشی پر آمادہ ہوگیا، اس حالت میں بحالت نوم اسے بتایا گیا کہ صفراغون نامی ایک پرندہ دلدلوں کے قریب رہتا ہے اسے جلا کر اسی کی راکھ استعمال کرو اس مریض نے بیدار ہو کر ایسا ہی کیا اور سنگ مثانہ ٹکڑے ہو کر نکل گیا۔

حکایت ابن زہر:۔

ابن زہر نے کتاب التیسیر میں بیان کیا ہے کہ ایک مرتبہ قے بحرانی سے میری بصارت زائل ہوگئی اور میں بہت پریشان ہوا، اس حالت میں جب سویا تو ایک شخص کو دیکھا کہ وہ کہتا ہے کہ شراب کی درد کو آنکھوں میں لگاؤ جب جاگا تو میں نے اسے استعمال کیا اور میری آنکھیں اچھی ہوگئیں بلکہ اس کو تقویت بصارت کے لیے میں نے عجیب چیز پایا۔

حکایت ابن رضوان:۔

ابوالحسن علی ابن رضوان جالینوس کی کتاب الفرق کی شرح میں لکھتے ہیں کہ ایک مرتبہ میرے سر میں شدید درد ہوا، امتلاء عروق ہونے کی وجہ سے کئی مرتبہ فصد کھلوائی مگر درد نہ گیا اور دو سال تک

رہا، پھر ایک رات میں نے جالینوس کو خواب میں دیکھا کہ انہوں نے مجھے حیلۃ البُرء کے سات مقالے پڑھوائے اور کہا کہ گدی کی ہڈی پر پچھنے لگوالو چنانچہ میں نے صبح کو ایسا ہی کیا اور اچھا ہو گیا۔

حکایت ابوالعباس:۔

علامہ موفق الدین ابوالعباس کہتے ہیں، خلفائے مغرب میں سے ایک خلیفہ کسی شدید مرض میں گرفتار ہوا اور علاج معالجے کے باوجود اچھا نہ ہوا ایک رات خواب میں اسے پیغمبر علیہ الصلوٰۃ والسلام کی زیارت نصیب ہوئی۔ خلیفہ نے مرض کی نسبت عرض کی ارشاد ہوا "ادہن بلا وکل البر" خلیفہ نے بیدار ہو کر علی القیر وانی سے اس کی تعبیر پوچھی انہوں نے کہا کہ حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا منشا یہ ہے کہ آپ روغن زیتون کی مالش کروائیں اور کھائیں کیونکہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے زیتون کو شافی امراض قرار دیا ہے خلیفہ نے اس پر عمل کیا اور اسے صحت حاصل ہو گئی۔

حکایت علی جیلانی:۔

حکیم علی جیلانی شرح قانون میں تحریر فرماتے ہیں ایک مرتبہ عرصہ تک میں چوتھیا بخار میں مبتلا رہا اور طرح طرح کے علاج کرنے کے باوجود اچھا نہ ہوا، آخر ایک علامہ قرشی کو خواب میں دیکھا انہوں نے مجھ سے کہا کہ اسی قابلیت پر تم مجھ پر اعتراض کرتے رہے ہو حالانکہ ایک معمولی سے بخار کا بھی تم سے علاج نہیں ہو سکتا، رات کو آلو بخارا پانی میں تر کر کے صبح اس کا زلال پیا کرو چنانچہ میں اس علاج سے اچھا ہو گیا۔

طب کے اتفاقات:۔

علوم و فنون کی تاریخ میں یہ ایک عجیب امر ہے کہ بعض نہایت اہم انکشافات محض اتفاق کا نتیجہ ہوتے ہیں اور اگر یہ اتفاقات حسنہ وقتاً فوقتاً انسان کی رہنمائی نہ کرتے تو معلوم نہیں وہ موجودہ منزل ترقی سے کس قدر پیچھے ہوتا، طب کی تدوین میں بھی اس قسم کے واقعات بکثرت پائے جاتے ہیں اور تاریخ طب کے سلسلے میں ان کا بیان ضروری ہے۔

افلون کی حکایت:۔

یونان کے اطباء متقدین میں افلون کو مرتبہ مخصوص حاصل ہے اس کی کلائی پر ورم گرم عارض ہوا، جس سے اس کو سخت تکلیف تھی۔ اسی حالت میں ایک دن وہ دریا کی طرف چلا گیا اور وہاں اضطراب میں اس نے سدابہار کے پتوں پر بازو رکھ دیا، اس نے اس سے کسی قدر افاقہ محسوس ہوا۔

انہا نے قیاس کیا کہ سدابہار کے پتے محلل اورام و مسکن آلام ہیں چنانچہ اس نے اپتے پسوا کر ورم پر ضماد کر دیا اور فائدہ اٹھایا۔ اسی وقت سے سدابہار کے پتوں کا لیپ مروج ہو گیا۔

حکایت موفق الدین:۔

علامہ موفق الدین عیون الانباء میں تحریر فرماتے ہیں کہ بصرہ میں ایک شخص استسقاء میں گرفتار ہوا اس نے بہت علاج معالجہ کیا، مگر فائدہ نہ ہوا، آخر کار تنگ آ کر اس نے دوا اور پرہیز کو ترک کر دیا اور ہر طرح کی چیزیں کھانے لگ گیا، اسی عرصہ میں اس نے ابلی ہوئی ٹڈیاں کھائیں۔ ان کے کھاتے ہی اسے اسہال شروع ہو گئے اور تین روز تک پانی خارج ہوتا رہا، جس سے مرض زائل ہو گیا۔ تحقیق سے معلوم ہوا کہ ٹڈیاں جس جگہ پکڑی گئی تھیں وہاں ماذریون پایا جاتا تھا، محققین نباتات کو فوراً خیال ہوا کہ ماذریون استسقاء کے لیے مفید ہے چنانچہ تجربہ پر یہ خیال صحیح ثابت ہوا اور یہ دوا اس مرض کا علاج قرار دی گئی۔

بزل استسقاء کی حکایت:۔

ایک دھوبی استسقاء میں مبتلا ہوا، ایک روز لیٹا ہوا تھا اور پاس ہی اس کا بیل تھا۔ اتفاقاً ایک ہاتھی ادھر سے گزرا بیل ڈر کے بھاگا اور اس کا گھیر مریض کی ناف کے نیچے جا پڑا۔ جس سے یہ جگہ پھٹ گئی اور تمام زرد آب بہہ گیا، اس کے بعد علاج معالجہ سے زخم بھر گیا اور دھوبی اچھا ہو گیا۔ اس وقت سے بزل استسقاء کا طریق رائج ہوا۔

چوب چینی کی دریافت:۔

میر عمادالدین شیرازی نے بیان کیا ہے کہ ایک مرتبہ چین میں سخت قحط پڑا۔ لوگ جنگلوں میں چلے گئے اور بھوک کی شدت کی وجہ سے بعض دموی میں مبتلا تھے، وہ اس کے استعمال سے اچھے ہو گئے، اس پر اطباء اس کی طرف متوجہ ہوئے اور انہوں نے معلوم کیا کہ یہ قروح خبیثہ و فساد خون میں بہت مفید ہے۔ مرزا قاضی نیروی اور حکیم ہاشم طہرانی کی روایت اس سے کسی قدر مختلف ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ اس قحط میں جانوروں کو چوب چینی کے جنگلوں میں چھوڑ دیا گیا تھا اور ان کی جسمانی حالت میں غیر معمولی تغیر ہو گیا تھا جس سے اطباء کو اس کا خیال آیا اور انہوں نے اس کے منافع معلوم کیے۔

چائے کی دریافت:۔

حسن ابن اسحاق نے تحریر کیا ہے کہ خاقان چین نے ایک مصاحب کو جنگل کی طرف نکلوا دیا، وہ بہت ضعیف ہو گیا۔ سخت بھوک لگنے پر اس نے چائے کی پتیاں کھانا شروع کیں، جس سے

اس نے بہت قوت محسوس کی پھر اس نے کسی ذریعہ سے خاقان تک یہ اطلاع پہنچائی۔ خاقان کے حکم سے اطباء نے چائے کے خواص معلوم کیے اور اس کا عام رواج ہو گیا۔

مومیائی کی دریافت :۔

ملا احمد تاریخ الحکماء میں فرماتے ہیں کہ شاہِ ایران فریدون کے عہد میں کچھ سپاہی شکار کے لیے نکلے۔ انہوں نے ایک ہرن کو تیروں سے زخمی کیا لیکن وہ مجروح ہونے کے باوجود بھاگ گیا اور مزید تلاش پر صحیح سلامت معلوم ہوا حالانکہ تیر اس کے بدن میں پیوست تھا۔ ان سپاہیوں نے بڑی توجہ سے اسے پکڑا اور دیکھا کہ زخم کے قریب مومیائی لگی ہوئی تھی، معلوم ہوتا تھا کہ ہرن موضع مومیائی پر لیٹا تھا، اس کے بعد فریدوں کے حکم سے اطباء نے شکستہ اعضا اور زخموں پر اس کا استعمال کیا اور اسے مفید پایا، اس وقت سے مومیائی استعمال ہونے لگی، یاد رہے کہ مومیائی موم کی طرح ایک نرم مرہم ہے جو پہاڑیوں سے حاصل ہوتی ہے۔

حب الغار کی دریافت :۔

تاریخ الحکماء میں مذکور ہے کہ ایک دن اندرون خس بزرگ نے دیکھا کہ ایک لڑکے کو سانپ نے کاٹا۔ لڑکے نے سانپ کو اسی وقت مار دیا اور درخت غار سے حب الغار اتار کر کھا گیا، اندروخس حیران ہوا کہ زہر کا اثر اس لڑکے پر نہیں ہوا۔ اندروخس نے مزید تجربہ کیا اور حب الغار کو سانپ اور بچھوں کے زہر کے لیے مفید پایا۔ اندروخس ابتداء میں صرف حب الغاد کو شہد میں ملا کر معجون بنالیا تھا مگر بعد اس نے حطیانہ، قسط تلخ اور مرکی کو بڑھا دیا، یہ سب چیزیں ہم وزن ہیں تین گنا شہد میں بطریق معجون ملا دیتے ہیں خوراک دو ماشے ہے۔

شق وتبر کی دریافت :۔

شق وتبر یعنی چیر پھاڑ کا عمل بھی اتفاقاً معلوم ہوا۔ ایک شخص کی شاہ رگ پر ورم شدید تھا اور وہ اس سے بے قرار تھا اتفاقاً چھت پر سے ایک پتھر کا ٹکڑا گر کر ورم پر لگا اور خون جاری ہو گیا، اس پر اطباء نے اسے اپنے ہاں مروج کر دیا۔

قے واسہال سے علاج :۔

بعض اشخاص کو کثرت امتلاء کی وجہ سے معدہ میں کرب و درد ہوا، اس کے بعد اسہال و قے ہو کر آرام ہو گیا، اس سے اطباء نے یہ نتیجہ نکالا کہ قے اور سہال بعض حالتوں میں بہت مفید ہے۔

پانی کی خاصیت :۔

پانی کی خاصیت قبض کا انکشاف بھی اتفاق کا نتیجہ ہے، دستوں کے ایک مریض کی غذا میں پانی کی زیادہ پڑ گیا اس غذا کے بعد سے اسہال ہو گئے اس سے طبیبوں کو معلوم ہوا کہ سماق قبض ہے۔

اتفاقات سے معالجات کا علم ہونے کے سلسلے میں واقعات نہایت دلچسپ ہیں جو حیوانات سے تعلق رکھتے ہیں۔ ان سے معلوم ہوتا ہے اس اشرف المخلوقات نے حیوانات سے کیا کچھ سیکھا ہے۔

حقنہ :۔

جالینوس نے کتاب میں ارد مطی سے روایت کیا کہ بقراط نے حقنہ کا عمل بگلے سے اخذ کیا تھا۔ بگلا جب زیادہ مچھلیاں کھا جاتا ہے اور اسے پیٹ میں تکلیف ہوتی ہے تو وہ اپنی چونچ میں سمندر کا پانی بھر کر مقعد میں ڈالا کرتا ہے تھوڑی دیر بعد پانی فضلہ سمیت خارج ہو جاتا ہے اس لیے اس عمل کو طائر بھی کہتے ہیں۔

نظر کا علاج بادیان سے :۔

موفق الدین عون النباء میں تحریر فرماتے ہیں کہ جو سانپ موسم سرما میں زمین کے اندر سویا رہے اس کی بصارت اکثر کم ہو جاتی ہے پھر جب وہ موسم گرما میں نکلتا ہے تو اکثر بادیاں کے پودے سے آنکھیں رگڑتا ہے چنانچہ اس کو آنکھیں دیکھ کر بعض اطباء نے معلوم کیا ہے کہ بادیان (سونف) بصارت کو تیز اور قوی کرتا ہے۔

فصد :۔

قدیم اطباء نے بیان کیا ہے کہ فصد کو انسان نے گینڈے سے سیکھا ہے کیونکہ جس وقت وہ ضرورت فصد محسوس کرتا ہے تو دریا کے کنارے جا کر کسی تیز نوکدار جھاڑی کو اپنے جسم میں پیوست کر دیا کرتا ہے۔

بندش خون :۔

مومکسٹون کہتا ہے کہ بڑی قسم کے بندر بہتے ہوئے زخم کے خون کو بند کرنے کے لیے مٹی اور پتوں کو استعمال کرتے ہیں ممکن ہے کہ زخموں کو بند کرنے کا طریق ان سے سیکھا گیا ہو۔

پرندے مرہم پٹی کرتے ہیں:۔

جرمنی کی مجلس طبیعات کے سامنے ایم فیشو ے نے پرندوں کے جراحی وعلاج کے بعض دلچسپ مشاہدات بیان کیے جاتے ہیں اس نے "چاہ" نامی پرندے کو اپنی چونچ اور پیروں سے مرہم پٹی کرتے دیکھا، اس نے ایک موقع پر ایک چاہ کو مارا اس نے دیکھا کہ اس کے سینہ پر پروں کی ایک بڑی پٹی تنی ہوئی تھی، اس طرح اس نے بعض ایسے چاہ دیکھے جنہوں نے ٹوٹی ہوئی ٹانگوں پر پروں کی پٹی لگائی ہوئی تھی۔

ایم میگنن نے بھی ایک چاہ کا ذکر کیا ہے جو اپنی ٹوٹی ہوئی ٹانگ کو لے کر اڑ گیا اور جب وہ کچھ عرصہ بعد دیکھا گیا تو وہ اپنی شکستہ ٹانگ پر پتوں اور پروں کی مخلوط بندش باندھے ہوئے تھا سب سے تعجب انگیز امر یہ ہے کہ اس نے پتوں کو کسی گوند سے چپکایا ہوا تھا اور ایک قسم کی چپٹی گھاس کو اسی کی طرح لپیٹا ہوا تھا۔

(حضرت شفاء الملک حکیم محمد حسن قریشی)

ڈیپریشن

خطرناک بیماری سے نجات حاصل کرنے کے لیے نئے کامیاب تجربات۔

پچپن سالہ ہاجرہ ایک استاد کی بیوی، مگر ان پڑھ گھریلو خاتون تھیں: اس کے چار بیٹے اور دو بیٹیاں تھیں۔ بڑا بیٹا ایک بینک میں افسر اور شادی شدہ تھا۔ دوسرا بیٹا بھی استاد تھا۔ باقی بچے ابھی زیر تعلیم تھے۔ بڑے بیٹے کی شادی کے ایک سال بعد ہنستی مسکراتی ہاجرہ افسردہ، اداس اور دل گرفتہ رہنے لگی۔ بھوک بہت گھٹ گئی۔ نیند بھی بری طرح متاثر ہوئی اور جلد ہی ہڈیوں کا ڈھانچہ بن گئی۔ اسے شدید احساس جرم تھا، ہر وقت اپنے آپ کو کوستی رہتی، بیٹھے بیٹھے یک لخت آنکھوں سے آنسو بہنے لگتے۔

ڈاکٹروں سے ہاجرہ کا علاج کرایا گیا مگر مرض بڑھتا گیا، حکیموں کے بعد عاملوں کے پاس بھی جاتی رہی، لیکن ہر کوشش بے سود ثابت ہوئی۔ اس کے بڑے بیٹے کو نفسیات کے علم سے دلچسپی تھی، چنانچہ وہ ماں کو علاج کے لیے میرے پاس لے آیا، یہ میری پریکٹس کا ابتدائی دور تھا اور میں ابھی لاہور منتقل نہیں ہوا تھا۔ ہاجرہ کا ڈیپریشن عروج پر تھا، وہ بہت غمگین، اداس اور شدید ذہنی اذیت کا شکار تھی، ان دنوں اسے خودکشی کے خیالات تواتر سے آرہے تھے لیکن حرام موت کا اسلامی تصور اسے خودکشی سے روکے ہوئے تھا۔

علاج کے دوران وہ اکثر گم سم بیٹھی رہتی، اس سے بات کرنا اور جواب لینا خاصا مشکل کام تھا، تاہم ہپناٹزم کے پہلے ہی سیشن کے بعد وہ خاصی پرسکون ہوگئی، تیسرے سیشن میں بعض مفید معلومات حاصل ہوئیں۔ اس کا خاوند ایک مڈل اسکول کا ہیڈ ماسٹر تھا اور علاقے میں اس کا خاندان بہت معزز سمجھا جاتا تھا، مگر اس کا ٹیچر بیٹا آوارہ اور کئی بری عادات کا شکار تھا جس کا اسے بے حد قلق تھا۔ بڑے بیٹے کی شادی بڑی دھوم دھام سے ہوئی۔ بہو بھی کسی اسکول میں استانی تھی، مگر بیٹے کو اپنی بیوی زیادہ پسند نہیں تھی۔ وہ بجھا سا رہتا تھا۔ ہاجرہ کی بہو اگرچہ شکل وصورت کے لحاظ سے ٹھیک تھی۔ بیٹے کی پیدائش کے بعد بہو بہت بوڑھی لگنے لگی۔ اب ہاجرہ کو شدید احساس جرم ہوا کہ اس نے بیٹے کے ساتھ زیادتی کی ہے، چھٹے سیشن کے بعد ہاجرہ کا ڈیپریشن کم ہونا شروع ہو گیا اور وہ زندگی میں دلچسپی لینے لگی۔ اس کے بعد صرف چند اور سیشن کی ضرورت پڑی۔

آجکل ڈیپریشن کا مرض عام ہے، اس میں آدمی شدید افسردگی کا شکار ہو جاتا ہے اور یہ افسردگی ہفتوں بلکہ مہینوں چلتی رہتی ہے۔ مزاج میں چڑچڑا پن پیدا ہو جاتا ہے۔ کوئی چیز اور کوئی شخص اچھا نہیں لگتا، حتیٰ کہ ماں کو اپنے بچے بھی اچھے نہیں لگتے۔ مریض سمجھنے لگتا ہے کہ اس نے ماضی میں بہت سے گناہ کیے ہیں جن کی سزا اسے مل رہی ہے، ایک بار ایک مریض نے اپنے اس ذہنی کرب کا مجھ سے اس طرح اظہار کیا۔

پروفیسر صاحب! آپ نہیں جانتے کہ ہم کس عذاب سے گزرتے ہیں، مرنے والا ایک بار مرتا ہے جبکہ ہم ایک دن میں کئی بار مرتے ہیں۔

امریکہ میں ڈیپریشن کے بیس فیصد مریض خودکشی کی کوشش کرتے ہیں اور نصف کامیاب ہو جاتے ہیں جبکہ پاکستان میں خودکشی کے واقعات نہ ہونے کے برابر ہیں کیونکہ اسلام اسے حرام ٹھہراتا ہے۔

جب ڈیپریشن شدید ہو کر فرد کی نارمل زندگی میں رکاوٹ بن جائے تو یہ ایک بیماری کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ ایسا عموماً کسی چیز کے نقصان یا نقصان کے خوف کی وجہ سے ہوتا ہے، مثلاً مالی نقصان ہو جائے یا ملازمت ختم ہونے کا خوف ہو۔ یہ مرض عورتوں میں مردوں کی نسبت دوگنا پایا جاتا ہے۔ ڈیپریشن میں دو طرح کی علامات پائی جاتی ہیں، جن کی تفصیل درج ذیل ہے۔

نفسیاتی علامات:۔

ڈیپریشن کے مریض کی چند نفسیاتی علامات بڑی واضح اور نمایاں ہوتی ہیں، وہ اداس رہنے لگتا ہے۔ بات بات پر اس کی آنکھوں سے آنسو نکل آتے ہیں، کسی کام میں بھی اس کا جی نہیں لگتا۔ اسے اپنے محبوب مشغلوں سے بھی نفرت ہو جاتی ہے، وہ اپنے آپ کو بے سہارا اور ناتواں سمجھنے لگتا ہے۔ کوئی احساس جرم اس پر غالب آ جاتا ہے۔ اسے اپنے ہی دوستوں اور عزیزوں سے ڈر لگنے لگتا ہے اور اس میں کسی بات پر سنجیدگی سے غور کرنے کی صلاحیت نہیں رہتی، وہ اپنے آپ کو بہت بڑا گناہ گار اور مریض خیال کرنے لگتا ہے۔

جسمانی علامات:۔

اگر درج ذیل علامات میں سے کسی فرد میں تین یا اس سے زیادہ پائی جائیں تو وہ ڈیپریشن کا شکار ہے اور اسے علاج کی ضرورت ہے، علاج جلد کرایا جائے ورنہ مشکل پیش آئے گی۔

1- بھوک کا خاتمہ۔ 2- نیند میں خلل۔ 3- عمومی سستی۔ 4- قبض۔ 5- سر، کمر اور گردن میں درد کی شکایت۔

ڈیپریشن کی دو بڑی اقسام ہوتی ہیں، پہلی قسم میں مرض کی کوئی ظاہری وجہ ہوتی ہے، مثلاً کوئی عزیز فوت ہو گیا یا کاروبار میں گھاٹا پڑ گیا، دوسری قسم میں مرض کی کوئی ظاہری وجہ نہیں ہوتی، کبھی شعوری اور کبھی لاشعوری ہوتی ہے۔

وجوہات:۔

ڈیپریشن کی چند اہم وجوہات مختصر طور پر بیان کی جاتی ہیں۔

1. اکلوتے بیٹے، جوان بھائی، خاوند یا کسی بے حد پیارے دوست کی وفات انسان کو اداس، افسردہ اور غمگین کر دیتی ہے۔
2. گھریلو جھگڑے بھی ڈیپریشن کا باعث بنتے ہیں۔ خصوصاً میاں بیوی یا بچوں اور والدین کے جھگڑے گھر کو افسردہ بنا دیتے ہیں، اس ماحول میں آدمی ڈیپریشن کا شکار ہو سکتا ہے۔
3. میاں بیوی میں علیحدگی یا طلاق خاندان کے کسی بھی شخص کو افسردہ کر سکتی ہے۔
4. بعض اوقات کام میں زیادتی یا ذمہ داری میں اضافہ ڈیپریشن کا باعث بنتا ہے، کام کی زیادتی یا نئی ذمے داری کی وجہ سے ہروقت تناؤ (Tension) اور ذہنی دباؤ (Stress) رہتا ہے۔
5. ملازمت کا خاتمہ، عہدے میں کمی یا شہرت اور ناموری میں کمی یا خاتمہ بھی ڈیپریشن پیدا کرتا ہے۔
6. گھر یا ملازمت کے بدلنے کی وجہ سے بعض افراد ذہنی دباؤ کا شکار ہونے سے ڈیپریشن میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔
7. بڑھاپا، ڈیپریشن کا ایک بہت بڑا سبب ہے، بوڑھے لوگ عام لوگوں سے چار گناہ زیادہ ڈیپریشن کا شکار ہوتے ہیں۔ ناتوانائی، تنہائی اور موت کا خوف انہیں پژمردہ رکھتے ہیں۔
8. بعض اوقات کسی وجہ سے آدمی اکیلا رہتا ہے اور احساس تنہائی کا شکار ہو جاتا ہے، جو اسے ڈیپریشن میں مبتلا کر دیتا ہے۔
9. کبھی زندگی کی یکسانیت سے بھی ڈیپریشن پیدا ہوتا ہے، مثلاً مرد کا صبح اٹھنا، نماز پڑھنا، ناشتا کرنا اور کام پر چلے جانا، شام کو کام سے واپس آنا، گھر کے چند روزمرہ کے کام کرنا اور پھر عشا کے بعد سو جانا، خواتین خاص طور پر اس یکسانیت کا شکار ہوتی ہیں کیونکہ انہیں زندگی بھر وہی کام ہر روز ایک ہی ترتیب سے کرنے ہوتے ہیں۔ مثلاً ناشتا، گھر کی صفائی، دوپہر کا کھانا اور پھر رات کا کھانا وغیرہ۔ اس معمول سے یکسانیت، اکتاہٹ اور بوریت پیدا ہوتی ہے جس سے وہ ڈیپریشن کا شکار ہو جاتی ہیں۔

11- بے روزگاری بھی اداسی اور یاسیت (Frustration) کا باعث بنتی ہے۔
12- ریٹائرمنٹ کا خوف اور آسائش چھن جانے کا غم اداسی، مایوسی اور افسردگی پیدا کرتے ہیں۔
13- مالی یا کاروباری نقصان بھی ڈیپریشن کا باعث بنتا ہے۔
14- اگر میاں بیوی میں سے کوئی ایک یا دونوں ہی ڈیپریشن کے مریض ہیں تو وہ دوسرے لوگوں کی نسبت اور ان کے بچوں کے ڈیپریشن کا شکار ہونے کے زیادہ امکانات ہیں۔ ہم یوں کہہ سکتے ہیں کہ ڈیپریشن بچوں کو وراثت میں مل سکتا ہے۔
15- تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ ان عورتوں میں ڈیپریشن دوگنا زیادہ ہے جو غصے کا اظہار کم کرتی ہیں غصے اور دکھ کو دبانا بھی ڈیپریشن کا سبب ٹھہرتا ہے۔
16- بعض بچے بچپن میں عدم تحفظ کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ماں باپ کی طرف سے محبت نہیں ملتی، اسی طرح جن بچوں کو بچپن ہی سے ذمہ داریاں سنبھالنا پڑتی ہیں، وہ ذہنی دباؤ کا شکار ہو کر ڈیپریشن میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔
17- بعض اوقات ناامیدی ڈیپریشن کا باعث بن جاتی ہے، مثلاً ایک بچہ باپ کی توقع سے کم نمبر لیتا ہے تو باپ کو ڈیپریشن آلیتا ہے۔
18- ڈیپریشن کی ایک اہم وجہ احساس گناہ یا احساس جرم ہے، اس کی وجہ سے انسان ہر غلط چیز کا اپنے آپ کو ذمے دار ٹھہراتا ہے اور ہر وقت اپنے آپ پر تنقید اور ملامت کرتا رہتا ہے۔ ڈیپریشن کا تقریباً ہر مریض احساس جرم کا شکار ہوتا ہے۔
19- خودترسی (Self pity) بھی ڈیپریشن کی اہم وجوہات میں سے ایک ہے۔ ایک شخص اپنے آپ کو مظلوم تصور کر لیتا ہے۔ سوچتا ہے، اس کا حق نہیں مل رہا، اس کے ساتھ ایسا نہیں جیسا کہ ہے پھر وہ اپنے آپ پر ترس کھانے لگتا ہے۔
20- دوسروں پر ترس کھانا بھی ڈیپریشن کی اہم وجوہات میں شامل ہے۔ ڈیپریشن کا مریض اوروں کو مصیبت میں دیکھتا ہے تو ان پر ضرورت سے زیادہ ترس کھاتا ہے، ایسے لوگ دوسروں کی مصیبتوں پر اپنے آپ کو غمزدہ کر لیتے ہیں۔
21- نامعقول موازنہ بھی ڈیپریشن کا باعث بن جاتا ہے، بعض افراد اپنے سے بہتر افراد سے اپنا مقابلہ اور موازنہ کرتے ہیں اور ڈیپریشن میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔
22- زندگی کی ناکامیاں انسان کو مایوس اور ناامید کر دیتی ہیں جس سے ڈیپریشن میں گھر جاتا ہے۔
23- جسم میں بعض کیمیائی تبدیلیاں بھی ڈیپریشن کا موجب ہوتی ہیں۔

24- بعض مخصوص بیماریاں بھی ڈیپریشن پیدا کرتی ہیں، مثلاً پارکنسن میں دوسری علامات کے علاوہ ڈیپریشن بھی پیدا ہو جاتا ہے۔
25- بعض خواتین کو اس وقت ڈیپریشن آلیتا ہے جب ان کی ماہواری بند ہو جاتی ہے، ایسا عموماً چالیس اور ساٹھ سال کی عمر کے درمیان ہوتا ہے۔
26- بچے کی پیدائش کے بعد عموماً مائیں ڈیپریشن کا شکار ہو جاتی ہیں۔
27- طویل، شدید اور خطرناک بیماری انسان کو پژمردہ کر دیتی ہے۔
28- تھائی رائیڈ (Thyroid) غدود کی غیر متوازن کارکردگی بھی ڈیپریشن کا سبب بنتی ہے۔
29- خوراک میں عدم توازن مثلاً نمکیات اور گلوکوز کی کمی بھی ڈیپریشن کا سبب بنتی ہے۔
30- شراب نوشی بھی ڈیپریشن پیدا کرتی ہے۔
31- بعض ادویات مثلاً تشویش دور کرنے والی، خواب آور، سکون آور اور بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے والی، خصوصاً مانع حمل ادویہ ڈیپریشن پیدا کرتی ہیں۔
32- موسم بھی ڈیپریشن پر اثر انداز ہوتا ہے۔
33- معروف سکائٹرسٹ ڈاکٹر برنز کے مطابق ڈیپریشن کی سب سے بڑی وجہ غلط سوچیں ہیں، عموماً مندرجہ ذیل غلط سوچیں ڈیپریشن کا باعث بنتی ہیں۔

(الف) ایک طالب علم جو ہر کلاس میں اول آتا ہے، اگر ایک بار دوم آ گیا تو وہ سوچنا شروع کر دیتا ہے کہ وہ ناکام طالب علم ہے، پہلی سوچ اس کو ڈیپریشن میں مبتلا کر دیتی ہے۔
(ب) بعض اوقات کوئی فرد کسی ایک معاملے میں ناکام ہو جاتا ہے تو سوچنے لگتا ہے کہ وہ ہمیشہ ہی ناکام ہوگا اور اسے کبھی کامیابی نصیب نہیں ہوگی، کچھ عرصے بعد یہ ڈیپریشن کا شکار ہو جائے گا۔
(ج) کچھ لوگ ہر چیز کا منفی پہلو تلاش کر لیتے ہیں جو ڈیپریشن کی وجہ بنتا ہے۔
(د) ڈیپریشن کے مریض کو مستقبل میں مصیبتیں اور بدقسمتی ہی نظر آتی ہے۔
(ہ) ڈیپریشن میں مبتلا فرد اپنی کمزوریوں اور خامیوں کو بہت بڑھا کر اور اپنی خوبیوں کو بہت گھٹا کر دیکھتا ہے۔
(و) بعض اوقات انسان اپنے آپ کو مجرم محسوس کرتا ہے، پھر سوچتا ہے کہ ہوتا ہو اس سے ضرور کوئی گناہ، جرم یا بڑی غلطی سرزد ہوئی ہے۔
(ز) مجھے ایسا کرنا چاہیے تھا۔۔ ایسا نہیں کرنا چاہیے تھا۔ اس قسم کی سوچ احساس جرم اور پھر ڈیپریشن پیدا کر دیتی ہے۔
(ح) اگر ایک شخص کا سٹاک مارکیٹ میں شیئر نیچے جا رہا ہے تو یہ سوچنے کے بجائے کہ اس سے

غلطی ہوگئی، وہ یہ سوچے گا کہ وہ ایک ناکام فرد ہے یہ سوچ ڈیپریشن میں مبتلا کردے گی۔

(ط) بعض افراد اپنے بلکہ دوسرے افراد کے نقصانات کا ذمہ دار بھی اپنے آپ کو گردانتے ہیں اور احساس جرم کے تحت ڈیپریشن کا شکار ہوجاتے ہیں۔

علاج:۔

اس کے علاج کے سلسلے میں ایک خوشگوار بات یہ ہے کہ بعض ڈیپریشن بغیر کسی علاج کے خود بخود آہستہ آہستہ ختم ہو جاتے ہیں، تاہم اگر نفسیاتی علاج کرایا جائے تو مریض جلد شفایاب ہو جائے گا۔ ایک بات ذہن میں رہے کہ علاج جتنی جلدی کرایا جائے۔ ڈیپریشن اتنی ہی جلد ختم ہو گا۔ تاخیر کی صورت میں علاج طویل، مشکل اور بعض اوقات ناممکن ہو جاتا ہے۔ علاج کے مندرجہ ذیل طریقے معروف ہیں۔

دواؤں سے علاج:۔

ہمارے ہاں سب سے عام علاج یہی ہے، شدید ڈیپریشن میں دوائیں خاصی مؤثر ثابت ہوتی ہیں، مگر وہ اسباب ختم نہیں کرتیں بلکہ ختم کرنے کا مصنوعی تاثر دیتی ہیں، جس کی وجہ سے عموماً دوا چھوڑتے ہی ڈیپریشن دوبارہ شروع ہو جاتا ہے، دوسرے ان کے اپنے مضر اثرات بھی ہیں تاہم اگر ہلکی پھلکی دواؤں کے ساتھ نفسیاتی علاج شامل کرلیا جائے تو زیادہ مفید ہوگا۔

بجلی کے جھٹکے:۔

کچھ عرصہ قبل یہ علاج متروک ہو گیا تھا، مگر آجکل پھر شدید ڈیپریشن کے علاج میں استعمال کیا جارہا ہے، تاہم اس کے بھی کچھ نقصانات ہیں۔

نفسیاتی علاج:۔

روایتی نفسیاتی علاج خاصا وقت طلب ہے۔ اس کے ساتھ ہپناٹزم کو بھی شامل کرلیا جائے تو نسبتاً بہت کم وقت کی ضرورت پڑے گی، تاہم صرف ہپناٹزم سے علاج ناممکن ہے۔

نماز تہجد کے ذریعے علاج:۔

علامہ اقبال میڈیکل کالج کے شعبہ نفسیاتی و دماغی امراض کے سربراہ ڈاکٹر محمد شریف چودھری نے صلوٰۃ تہجد سے ڈیپریشن کا کامیاب علاج کرنے کا تجربہ کیا ہے۔ اس طریقے سے تہجد کی نماز کے علاوہ بعض قرآنی آیات خصوصاً اس آیت الا بذکر اللّٰہ تطمئن القلوب (خوب سن لو کہ اللہ کے ذکر سے دل اطمینان پاتے ہیں) کا ورد کیا گیا تو نہایت اچھے اثرات مرتب ہوئے۔

(پروفیسر ارشد جاوید اردو ڈائجسٹ جون 1996ء)

تشویش!

ایک بہت خوفناک بیماری جس کا علاج مریض خود بھی کرسکتا ہے۔

ستائیس سالہ نوشین شادی شدہ اور دو خوبصورت بیٹوں کی ماں تھی۔ اس کی ازدواجی زندگی پرسکون تھی۔ میاں کامیاب بزنس مین، ایک دن اسے اچانک چکر آیا، نبض تیز اور سر سن ہوگیا۔ پسینہ آنے لگا اور ہاتھ پاؤں ٹھنڈے ہو گئے۔ چند روز بعد کسی وجہ کے بغیر دل کی دھڑکن میں تیزی آگئی مگر کچھ دیر بعد نارمل ہوگئی۔ بعدازاں وقفے وقفے سے اس کے دل کی دھڑکن اور نبض اچانک تیز ہو جاتی، ہاتھ ٹھنڈے ہو کر کانپنے لگتے۔ آنکھوں کے پٹھوں میں کھچاؤ اور درد، سینے پر بوجھ محسوس ہوتا۔ ڈکاریں آتیں، منہ خشک ہو جاتا، سر میں شدید درد محسوس کرتی، جسم یوں کانپتا، جیسے اعضا پر کنٹرول نہ ہو۔ سانس تیز ہو جاتی، گلے میں کچھ پھنس جانے کا شدید خوف محسوس ہونا، خیال آتا کہ اگر کچھ کھالیا تو گلے میں پھنس جانے سے دم گھٹ جائے گا، چنانچہ اس نے کھانا چھوڑ دیا، جس سے وزن میں کمی ہوگئی۔ بعض اوقات بلاوجہ ہر چیز سے خوف آتا، کبھی کبھار بچے اجنبی لگتے، ہر وقت خدشہ رہتا کہ اسے کچھ ہو جائے گا، نیند بری طرح متاثر ہوئی، کبھی خیال آتا کہ وہ پاگل ہو جائے گی اور پھر مزید خوف زدہ ہو جاتی، وقت گزرنے کے ساتھ خوف میں اضافہ ہوتا گیا۔ پھر اسے رش اور بازار میں ٹھنڈے پسینے کے ساتھ گھبراہٹ ہونے لگی۔ زندگی سے دلچسپی ختم ہوگئی، کچھ اچھا نہ لگتا، کئی بار خودکشی کا خیال آیا، مگر حرام موت کے تصور سے عملی اقدام سے باز رہی۔

یہ سب کچھ آٹھ ماہ قبل شروع ہوا۔ خاوند گھر میں ہوتا تو نوشین فریش اور نارمل ہوتی، اگر خاوند کو گھر آنے میں ذرا دیر ہو جاتی تو وہ شدید خوفزدہ ہو جاتی، دل کی دھڑکن تیز چلنے لگتی۔ ہاتھ پاؤں پسینے سے شرابور ہو جاتے اور بازو سن ہو جاتے، وہ سمجھتی کہ اسے دل کا دورہ پڑنے والا ہے اور اس کا آخری وقت آن پہنچا ہے۔

نوشین ہپناٹزم سے بھی خوفزدہ تھی۔ سب سے پہلے ہپناٹزم کے بارے میں اس کے شکوک و شبہات دور کیے گئے اور اسے بتایا گیا کہ ایک ماہر کے ہاتھوں اسے کوئی نقصان نہیں پہنچے گا۔ اسے یہ بھی بتایا گیا کہ ہپناٹزم ایک جدید اور سائنٹفک علم ہے جو نفسیاتی علاج کے لیے بے حد مفید ہے اور اس نے نفسیاتی علاج کا وقت بہت کم کر دیا ہے، ایک ریسرچ کے مطابق ہپنوتھراپی علاج بذریعہ ہپناٹزم مؤثر اور مختصر ترین نفسیاتی طریقہ علاج ہے۔

پہلے سیشن میں ہسٹری لینے کے بعد نوشین کو ہپناٹزم کیا گیا۔ وہ اچھی معمول تھی لہٰذا جلد ہپناٹزم کی کیفیت میں چلی گئی، دوسرے سیشن میں اسے خود کو ہپناٹزم کرنا سکھایا گیا، ساتھ ہی اسے سونے کے مخصوص نفسیاتی طریقے بتائے گئے۔ دوسرے سیشن کے بعد وہ پرسکون اور نیند بہتر ہو گئی۔ تیسرے سیشن میں اس کا ماضی کریدا گیا تو کئی اہم واقعات سامنے آئے جو اس کی تشویش کا سبب تھے۔ مثلاً جب وہ ایف اے کی طالبہ تھی تو اس کے ایک خالو نے جو اسے اپنی بیٹی کہتے تھے اور جن کی اپنی کوئی اولاد نہ تھی، اس کے ساتھ زیادتی کرنی چاہی جس کی وجہ سے یہ بے حد خوفزدہ ہو گئی۔ اس موقع پر اس کی نبض اور دل کی دھڑکن بہت تیز ہو گئی تھی، منگنی کے بعد مگر شادی سے پہلے کسی نے اس کے خاوند کو غلط خط لکھا کہ اس کا کردار اچھا نہیں، جب اس واقعے کا اسے علم ہوا تو گھبراہٹ کی وجہ سے اس کا جسم سن ہو گیا۔ ایک سال قبل وہ اپنے خاوند کے ساتھ گاڑی میں کہیں جا رہی تھی کہ ان کی گاڑی کا حادثہ ہو گیا جس میں نوشین اور اس کے میاں کو خاصی چوٹیں آئیں۔ اس نوع کے واقعات نے اس کی تشویش کو جنم دیا تھا، وجوہات کا علم ہونے کے بعد انہیں مناسب انداز سے حل کیا گیا تو صرف پانچ سیشن میں تشویش ختم ہو گئی۔

ذہنی بیماریوں میں سب سے زیادہ پائی جانے والی بیماری تشویش (Anxiety) ہے۔ میرے پاس آنے والے مریضوں کی اکثریت اسی مرض کا شکار ہوتی ہے۔ امریکہ کی کل آبادی کا پانچ فیصد تشویش میں مبتلا ہے۔ یہ بیماری مردوں کی نسبت عورتوں میں زیادہ اور تمام خفیف ذہنی عارضوں میں کسی نہ کسی حد تک پائی جاتی ہیں۔ نفسیاتی مریضوں میں ستر فیصد اس مرض کا شکار ہوتے ہیں۔

تشویش اس احساس کا نام ہے جو فرد اس وقت محسوس کرتا ہے، جب وہ سوچتا ہے کہ مستقبل میں کوئی خوشگوار چیز واقع ہونے والی ہے۔ اکثر مریض ان جانے خوف کا شکار ہوتے ہیں۔ خوف کی وجہ عام طور پر نامعلوم ہوتی ہے، اگر وجہ کا علم ہو تو وہ بہت معمولی مگر اس کے مقابلے میں خوف بہت زیادہ ہوتا ہے، عام تشویش جلد یا بدیر ختم ہو جاتی ہے۔ مثلاً ایک شخص آنے والے امتحان یا آپریشن کے بعد تشویش ختم ہو جاتی ہے۔ اس کے برعکس تشویش کی بیماری ختم ہونے کا نام نہیں لیتی۔

تشویش کی علامات:۔

تشویش میں مبتلا فرد پریشانیوں، خوف اور تفکرات میں گھرا رہتا ہے۔ ایک پریشانی ختم ہوتی ہے تو دوسری آ لیتی ہے، بظاہر ان پریشانیوں اور تفکرات کی کوئی معقول وجہ نہیں ہوتی۔ اس کی طبیعت میں بے چینی، گھبراہٹ، اضطراب اور جسم میں تناؤ پایا جاتا ہے۔ اسے ہر وقت کسی عزیز

چیز کے کھو جانے کا اور کچھ ہو جانے کا دھڑکا لگا رہتا ہے، وہ شکستہ دلی، مایوسی اور بے بسی محسوس کرتا ہے، ماضی کے واقعات یاد کر کے پچھتاتا ہے۔ اپنی زندگی کا بیشتر حصہ خوف میں گزارتا ہے۔ ڈراؤنے خواب آتے ہیں اور مریض ڈر کے مارے اٹھ بیٹھتا ہے۔

مرض تشویش میں دل کی دھڑکن بہت تیز ہو جاتی ہے۔ دل ڈوبتا محسوس ہوتا ہے، مریض خوفزدہ ہو جاتا ہے کہ اسے دل کا دورہ پڑنے والا ہے، لوگ سینے میں دباؤ اور درد محسوس کرتے ہیں جو عموماً بائیں طرف ہوتا ہے، ایسے مریض کو یقین ہو جاتا ہے کہ اسے دل کا دورہ پڑنے لگا ہے۔

اس بیماری کی سب سے عام علامت ٹینشن ہے۔ مریض کی گردن اور کمر کے پٹھے کھنچ اور تن جاتے ہیں جس کی وجہ سے ان میں درد ہونے لگتا ہے سر میں اکثر درد رہتا ہے، ٹانگوں پر کنٹرول نہیں ہوتا، لڑکھڑا جانے کے خدشے سے وہ چلتے وقت دیواروں کا سہارا لیتا ہے، وہ محسوس کرتا ہے کہ اس کا دم گھٹ رہا ہے۔

تشویش کے بہت سے مریض مختلف قسم کے وہموں کا شکار ہو جاتے ہیں۔ مختلف ناپسندیدہ خیالات اور الفاظ ان کے دماغ میں گھس جاتے ہیں، جن سے چھٹکارا پانا مشکل ہوتا ہے، بعض مریض دروازوں کی چٹخنیاں اور بلیاں بار بار چیک کرتے ہیں، بعض بار بار ہاتھ دھوتے ہیں اور کچھ مختلف انداز سے گنتی گنتے ہیں، انہیں علم ہوتا ہے کہ ان کی یہ حرکات نامعقول ہیں مگر وہ انہیں کیے بغیر رہ نہیں سکتے۔

بعض مریضوں کو اپنے اردگرد کی دنیا اجنبی، غیر حقیقی اور دھندلی محسوس ہوتی ہے۔ چیزیں کبھی دور اور کبھی نزدیک محسوس ہوتی ہیں، بعض کو اپنا گھر اور بچے اجنبی لگتے ہیں، کچھ مریض آئینے میں اپنا چہرہ دیکھ کر محسوس کرتے ہیں جیسے وہ کوئی اور ہوں۔

اگر مرض کا علاج جلد نہ کیا جائے تو دوسرے مرحلے میں اس پر غیر متوقع دہشت کے دورے پڑنے لگتے ہیں، یہ دہشت دنوں تک برقرار رہتی ہے، ایک ماہ میں دو چار دورے پڑ جاتے ہیں، خواتین کو یہ دورے عموماً ماہواری سے پہلے پڑتے ہیں۔

مریضوں کی ایک بہت بڑی تعداد بے جا خوفوں (Phobias) کا شکار ہو جاتی ہے، تاہم اس کا انحصار زیادہ تر اس بات پر ہے کہ دہشت کا پہلا شدید دورہ کہاں پڑا۔ مریض اس جگہ سے خوفزدہ ہو کر وہاں جانے سے گھبراتا ہے، مثلاً مسجد، بس گاڑی، جہاز، بازار، ہجوم، تنگ گلی کھلی جگہ اور دفتر وغیرہ بیماری کی طوالت سے بے جا خوفوں کی تعداد بڑھتی جاتی ہے، بعض مریض ایک سو سے زائد مختلف چیزوں سے ڈرتے ہیں۔

عدم علاج کی صورت میں مریضوں کی بڑی تعداد ڈیپریشن یا اضمحلال کا شکار ہو جاتی ہے، جس

میں وہ افسردگی، بے بسی اور نا امیدی محسوس کرتے ہیں، ان مریضوں میں احساس جرم اور احساس گناہ عام پایا جاتا ہے۔ ایسے مریض ہر چیز کا منفی پہلو لیتے ہیں، معمولی بات پر پریشان ہو جاتے ہیں۔ اپنی بے بسی پر ان کی آنکھوں سے بے اختیار آنسو بہنے لگتے ہیں۔ مریض سوچتا ہے کہ اگر اسے کچھ ہو گیا تو اس کے بچوں کا کیا بنے گا۔

اکثر مریضوں کی نیند بھی متاثر ہو جاتی ہے۔ ڈراؤنے خوابوں کی وجہ سے نیند بار بار اکھڑ جاتی ہے، صبح تازہ دم نہیں ہوتے بلکہ کمزوری اور تھکاوٹ محسوس کرتے ہیں، ان کی جنسی دلچسپی کم یا بالکل ختم ہو جاتی ہے، بعض مریضوں کو بھوک لگتی ہی نہیں جبکہ بعض بے چینی میں زیادہ کھا جاتے ہیں اور ان کا وزن بڑھ جاتا ہے، بعض خوف اور بے چینی سے بچنے کے لیے دوسری نشہ آور اشیاء کا سہارا لیتے ہیں، نشے سے بعض مریضوں کو وقتی فائدہ ہوتا ہے مگر بعد ازاں ان کی گھبراہٹ اور بے چینی میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

تشویش کی وجوہات:۔

مریض میں تشویش کی بہت سی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ ان میں سے چند اہم درج ذیل ہیں۔

1- تعلقات:۔

رشتے داروں اور دوست احباب کے ساتھ تعلقات میں خرابی۔

2- صحت کی مسلسل خرابی:۔

کسی پیارے کی مسلسل یا خطرناک بیماری بھی تشویش پیدا کر دیتی ہے۔

3- بچوں کے مسائل:۔

مثلاً ناقص تعلیمی کارکردگی یا وہ نافرمان اور گستاخ ہوں۔

4- حمل کے دوران:۔

خواتین میں جسمانی تبدیلیاں رونما ہونا۔

5- بڑھاپے کا خوف

6- گھریلو مسائل۔

7- ملازمت کے دوران مسلسل ذہنی دباؤ کیونکہ ملازمت مزاج کے مطابق نہیں ہوتی یا افسران اچھے نہیں ہوتے۔

8- مالی مشکلات:۔ مثلاً نوکری ختم یا کاروبار میں نقصان ہو جائے۔

9- ماضی کے تلخ اور ناپسندیدہ واقعات جو لاشعور میں پوشیدہ ہوتے ہیں۔

10- جسمانی وجوہات مثلاً تھائرائیڈ غدود کی کارکردگی میں اضافہ۔

11- گناہ یا جرم کا احساس۔

تشویش کا علاج:۔

اس سلسلے میں ان کے دو طریقے زیادہ معروف ہیں۔

1- ادویات سے علاج:۔

ہمارے ملک میں یہ طریقہ علاج زیادہ استعمال ہو رہا ہے اس طریقے میں بیماری کی وجوہات ختم کرنے کے بجائے سکون آور ادویات سے انہیں دبا دیا جاتا ہے جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ عموماً دوا ختم کرتے ہی بیماری پھر شروع ہو جاتی ہے ویسے بھی مریض دواؤں کا عادی ہو جاتا ہے اور انہیں چھوڑ نہیں پاتا، مزید برآں ان ادویات کے بہت سے نقصانات بھی ہیں۔

نفسیاتی علاج:۔

اس علاج میں عموماً مرض کی وجہ معلوم کر کے اسے ختم کر دیا جاتا ہے۔ مریض کی سوچ بدل جاتی ہے عام نفسیاتی طریقہ ہائے علاج خاصا وقت لیتے ہیں جبکہ ہپنوتھراپی یعنی علاج بذریعہ ہپناٹزم میں وقت کم لگتا ہے۔

اپنا علاج خود کیسے کیا جائے؟

اب ہم علاج کے چند ایسے طریقے بتائیں گے جن کی مدد سے اپنی معمولی تشویش آپ خود بھی ختم کر سکیں گے، اگر ان کی مدد سے آپ کی تشویش کم نہ ہو تو فوری طور پر کسی ماہر نفسیات سے رابطہ کریں کیونکہ دیر کی صورت میں بیماری جڑ پکڑ لیتی ہے اور پھر علاج میں زیادہ وقت لگتا ہے، کارآمد طریقے یہ ہیں۔

1. یہ بات ذہن میں رکھیں کہ آپ کسی خطرناک جسمانی بیماری کا شکار نہیں۔ یہ بیماری آپ کے

ذہن کی پیداوار ہے جس کا علاج موجود ہے اور زیادہ مشکل بھی نہیں۔

2- روزمرہ زندگی سے لطف اندوز ہوں، پرمسرت سرگرمیوں میں حصہ لیجیے۔ مثلاً شام کو دوستوں کے ساتھ گھومنے کے لیے باہر نکل جائیے۔ شاپنگ کر لیجیے، اگر پیسے نہ ہوں تو ونڈو شاپنگ پر اکتفا کیجیے، یعنی روزمرہ زندگی کو زیادہ سے زیادہ پرلطف بنائیے۔

3- کسی دوست یا عزیز سے اپنے مسائل پر کھل کر گفتگو کیجیے۔ اس سے ذہنی بوجھ ہلکا ہوگا بلکہ مسائل کا حل تلاش کرنے میں دوست سے مدد بھی ملے گی۔

4- روزانہ کوئی نہ کوئی ورزش کیجیے، جسمانی سرگرمی تشویش کنٹرول کرنے کا ایک مؤثر ذریعہ ہے، کوئی پسندیدہ کھیل مثلاً سکوائش وغیرہ کھیلئے۔ صبح کی سیر بھی مفید ہے۔

5- دن میں کئی بار اپنے جسم کو پرسکون بنائیے۔ کم از کم دو بار ضرور ایسا کیجیے۔ اس کے لیے مندرجہ ذیل تراکیب پر عمل کریں۔

1- پرسکون ہونے کے لیے روزانہ بیس منٹ مختص کیجیے۔

2- ایسی پرسکون جگہ تلاش کیجیے جہاں آپ کو مشق کے دوران کوئی ڈسٹرب نہ کرے۔

3- بہتر ہے کہ روشنی مدھم کر لیں، اندھیرا بھی مناسب رہے گا۔

4- آرام کردہ کرسی پر بیٹھ یا بستر پر لیٹ جائیے۔ گردن کے نیچے تکیہ رکھیے، اگر تکیہ سے بے آرامی ہو تو اس کی ضرورت نہیں۔

5- کپڑے ڈھیلے کر لیجیے۔ زیور اور کن ٹیکٹ لینز اتار لیجیے۔

6- پرسکون ہونے سے پہلے اپنے پٹھے اکڑائیے، اس کے لیے باری باری مندرجہ ذیل اقدام کرنے ہوں گے۔

1- ایک مٹھی سختی سے بند کیجیے اور سخت کیجیے۔ مزید سخت پھر ایک دم ڈھیلی چھوڑ دیجئے۔ اب دوسری مٹھی کے ساتھ بھی یہی عمل کیجیے۔

2- منہ بند کیجیے دانت سختی سے بھینچ لیجیے۔ بہت سختی سے اور زیادہ سخت، پھر جبڑے ڈھیلے چھوڑ دیجیئے۔

3- پیٹ اندر کو کھینچیے اسے کمر کے ساتھ لگانے کی کوشش کیجیے، کچھ دیر اسی حالت میں رکھیے، پھر ڈھیلا چھوڑ دیجیے۔

4- اپنی آنکھیں سختی سے بند کیجیے خوب بھینچے دبائیں۔ اب ڈھیلی چھوڑ دیجیے انہیں کھولنا ہرگز نہیں۔

5- اپنا سر اور گردن کندھوں میں نیچے کو دبائیے اور نیچے اب ڈھیلے چھوڑ دیجئے۔

6- ...

اقدامات بیک وقت کیے جائیں۔

7- اب یہ ساتواں ... جسم ڈھیلا چھوڑ دیجئے اور ہر عضو کو ریلیکس اور پرسکون ہونے دیجیے۔ ایک نرم و گرم لہر پورے جسم میں سرایت کرتی محسوس کیجیے، اسے اپنے جسم کے سارے پٹھوں کو نرم کرنے دیجیے۔

8- خصوصاً آنکھوں کے گرد، ماتھے، منہ گردن اور کمر کا تناؤ نرم ہونے دیجیئے۔

9- آنکھیں ہوئے۔ انگوٹھے کا ناخن اپنی آنکھوں کے سامنے چند انچ کے فاصلے پر رکھیے۔ ساری توجہ اس ناخن پر مرکوز کر دیجئے۔ آپ کا ہاتھ آہستہ آہستہ نیچے کو جائے گا۔ آنکھوں کے پپوٹے بھاری ہوتے جائیں گے، سانس بھاری ہوگی، پھر سارا جسم پرسکون ہوگا، آنکھیں بند ہوں گی اور ہاتھ نیچے چلا جائے گا، دونوں ہاتھ پہلو میں لٹکا لیجیے۔ بستر کی صورت میں پہلو میں یا ٹانگوں کے اوپر رکھ لیجیے۔

10- لمبے سانس ناک سے لیجیے اور منہ سے چھوڑیے، ہر سانس کے ساتھ کہیے 1- گہری سانس۔ 2- گہری سانس۔ 3- گہری سانس۔ 4- ۔۔۔۔۔۔ 10- بہت پرسکون۔

11- اب کسی بہت ہی پرسکون جگہ کا تصور کیجیے، اپنے آپ کو وہاں لے جائیے۔ اس ماحول کی خوشبو اور مہک محسوس کیجیے۔ اس جگہ اپنا پسندیدہ کام کیجیے۔

12- پھر آنکھیں کھول دیجیے مگر اس سے پہلے دس سے الٹی گنتی گننے اور ایک پر آنکھیں مکمل طور پر کھول دیجیے۔

13- دوبارہ مشق کے علاوہ جب بھی تشویش محسوس کریں، یہ مشق دہرایئے۔

7- اپنے آپ کو مصروف رکھیئے تاکہ آپ کی توجہ اپنے مسائل سے ہٹ جائے، کوئی مشغلہ اپنائیے باغبانی، سماجی سرگرمی میں حصہ لیجیے خدمت خلق کر کے سکون قلب حاصل ہوگا۔

8- جونہی تشویش محسوس کریں، آرام سے بیٹھ جائیے۔ ایک سانس لیجیے، سانس بہت گہری نہ ہو، پھر آہستہ آہستہ سانس چھوڑیے۔ ایسا کرتے وقت اپنے کندھوں کو ڈھیلے چھوڑ کر نیچے اور ہاتھوں کو پرسکون کیجیے، بالکل ڈھیلے چھوڑ دیجئے۔ تھوڑے سے وقفے کے بعد کہیے ریلکس پرسکون CALM۔ اسے ایک دو بار دہرائیں۔ صرف سانس خارج کرنے اور ریلیکس ہونے کے بارے میں سوچیے یہ مشق کہیں بھی استعمال کر سکتے ہیں، مشق اگرچہ سادہ ہے مگر خاصی مؤثر ہے۔

9- اگر آپ نے اپنے آپ کو ہپناٹائز کرنا سیکھ لیا ہے جس کا طریقہ ہم اردو ڈائجسٹ شمارہ مئی 96ء میں تفصیل سے بتا چکے ہیں۔ صبح دوپہر اور رات سوتے وقت اپنے آپ کو ہپناٹائز کیجیے۔ پھر تصور میں ...

لے جائیے، کچھ دیر اس کیفیت میں رہیے۔ رات سوتے وقت نیند کے لیے یہ مشق بہت
مفید ہے۔ مشق کے آخر میں پانچ بار اپنے دل میں کہیے خدا کے فضل و کرم سے میں روز بروز
زیادہ سے زیادہ پرسکون اور بہتر ہوتا جا رہا ہوں۔ دن میں تین بار مشق کے علاوہ جونہی
تشویش محسوس کریں، مشق کیجیے۔

10- خوب سن لو کہ صرف اللہ کی یاد (ذکر) ہی سے دلوں کو سکون نصیب ہوتا ہے۔ (القرآن)
باقاعدہ نماز کے علاوہ روزانہ کم از کم نصف گھنٹہ قرآن مجید ترجمہ کے ساتھ پڑھا جائے،
نیز ہر نماز کے بعد ایک سو بار یا اللہ، یا رحمان، یا رحیم کی تسبیح کیجیے اور خدا سے سکون قلب کی
دعا مانگیے۔

(اردو ڈائجسٹ اکتوبر 1996ء)

بچوں کو عینک سے بچائیے!

مفید ہدایات جدید ترین طبی تحقیق کی روشنی میں:۔

انسانی زندگی کی تمام مسرتوں، کل رعنائیوں اور لطافتوں کا انحصار قوت باصرہ پر ہے، ذرا چند
لمحوں کے لیے اپنی آنکھیں بند کر کے تصور کی آنکھ سے دیکھیے کہ ایک نابینا فرد کے لیے اس دنیا
میں زندگی بسر کرنا کس قدر دشوار ہے۔ آنکھوں کے بغیر انسانی زندگی ایک لامحدود اندھیرے کے سوا
کچھ نہیں، اس کے دوسری طرف ہمارا یہ حال ہے، باوجود ہم اس عظیم نعمت کو اس بے دردی سے
استعمال کرتے ہیں کہ خدا کی پناہ۔ آج کل بچوں کو چھوٹی عمر ہی میں عینک لگ جاتی ہے، یہ بڑی
تشویش ناک بات ہے۔ بچوں کی نگاہ کا درست رہنا ضروری ہے، اس کے پیش نظر ہم ان صفحات
میں ماؤں اور اساتذہ کے لیے وہ حفاظتی تدابیر دے رہے ہیں، جن پر اگر پابندی سے عمل کیا اور
کرایا جائے تو بچوں کی بینائی یقیناً درست رہ سکتی ہے اور وہ عینک کے آزار سے بچ سکتے ہیں۔

ماں کی ذمہ داری:۔

1. بچے کو مدھم روشنی میں پڑھنے کی اجازت کبھی نہ دے۔
2. بچے کو اپنی گردن میز پر رکھی ہوئی کتاب پر جھکانے کی اجازت نہ دے۔
3. دیکھیے کہ جب بچہ کتاب پڑھ رہا ہو تو کتاب اور بچے کی آنکھوں کے درمیان فاصلہ کم از کم چودہ انچ ہو۔
4. جب بچہ پڑھ رہا ہو تو اطمینان کر لے کہ روشنی بچے کے سر کے اوپر سے یا بائیں جانب سے آ رہی ہے۔
5. بچے کو نصیحت کرے کہ پڑھنے کے دوران وقفے وقفے سے کچھ سیکنڈ کے لیے آنکھیں بند کرے تاکہ انہیں آرام اور تازگی ملے۔
6. دیکھئے کہ جب بچہ پڑھ رہا ہو تو روشنی کتاب پر پڑے نہ کہ اس کی آنکھوں پر۔
7. بچے کو چندھیا دینے والی روشنی میں یا اس صورت میں دھوپ کتاب پر پڑ رہی ہو، پڑھنے کی اجازت کبھی نہ دے کیونکہ صفحہ کی چمک بھی آنکھوں پر اثر انداز ہوتی ہے۔
8. شیرخوار بچوں اور بڑے بچوں کو کبھی تیز روشنی یا تیز دھوپ میں نہ سلائے۔ جب بھی بچے کو

بازوؤں میں اٹھائے یا بچہ گاڑی میں لٹائے تو اس کی آنکھوں پر کسی چھوٹی چھتری کا سایہ کرے۔

9- بچے کو کبھی کھلی آنکھوں یا دوربین یا دھوپ کی عینک وغیرہ سے سورج گرہن کو دیکھنے کی اجازت نہ دے کیونکہ اس طرح نظر مکمل طور پر ضائع ہو سکتی ہے۔

10- باقاعدگی سے بچے کی آنکھوں کا معائنہ کرواتی رہے۔

11- بچے کو کبھی چلتی ٹرین یا سواری میں پڑھنے کی اجازت نہ دے کیونکہ ہلنے سے نظر پر برا اثر پڑتا ہے۔

12- بچوں کو جھولے میں پڑھنے کی اجازت نہ دے۔

13- جب بچے کو سیر کے لیے باہر لے جائے تو اسے گھاس، سبزے اور دوری پر واقع ہرے درختوں کو دور سے دیکھنے کی ہدایات کرے۔

14- اطمینان کرے کہ بچہ ہر روز صبح و شام اپنی آنکھیں ٹھنڈے پانی سے دھوئے۔

15- بچے کے ذہن میں ذاتی صفائی کی اہمیت نقش کرے کیونکہ آنکھوں کی بیماریوں سے بچنے کے لیے یہ بہت ضروری ہے۔

16- خیال رکھے کہ بچہ دوسروں کا رومال یا تولیہ استعمال نہ کرے۔

17- بچے کو اپنی آنکھیں گندے ہاتھوں سے مت ملنے دے۔

18- مکھیوں سے ہوشیار رہے۔ یہ جراثیم لانے کا باعث بنتی ہیں۔ مکھیاں عموماً گھر کے کوڑے پر انڈے دیتی ہیں، گھر اور کوڑے کے ڈبے کو صاف رکھنا چاہیے۔

19- اگر بچے کی آنکھوں میں گرد یا چھوٹی مکھی پڑ جائے تو اسے اپنی آنکھیں مت ملنے دیں کیونکہ آنکھوں سے قدرتی پانی نکل کر اس کو نکال دے گا، بصورت دیگر احتیاط سے آنکھوں کو پانی سے صاف کرے، اگر اس کے باوجود گرد یا مکھی نہ نکلے تو ڈاکٹر کو دکھائے۔

20- بچے کی آنکھوں میں کبھی کوئی دوا مت ڈالیے جب تک کوئی مستند ڈاکٹر اسے تجویز نہ کردے۔

21- مستند سرجن کے سوا کسی کو بھی آنکھ کا آپریشن کرنے کی اجازت نہ دے۔

22- مستند ڈاکٹر سے معائنہ کروائے بغیر بچے کے لیے عینک مت خریدے کیونکہ غلط عینک فائدے کے بجائے نقصان پہنچاتی ہے۔ بچے کو ہروقت سر درد کی شکایت رہے تو اس کو عینک کی ضرورت ہوتی ہے۔

23- اندھا پن موروثی ہوتا ہے، اس لیے ضروری ہے کہ بچے کی شادی سے پہلے کسی سپیشلسٹ سے مشورہ کرے۔

24- لڑکیوں کے ذہن میں یہ بات نقش کر دے کہ اگر حمل کے پہلے دو ماہ کے دوران انہیں جرمن خسرہ ہو گیا تو ایسی پچاس فیصد شکایتوں میں پیدا ہونے والے بچے کی آنکھ میں موتیا اتر آتا ہے، اس لیے ان کے لیے یہ اچھا ہوگا کہ وہ خود شادی سے پہلے جرمن خسرے کے ٹیکے لگوائیں۔

25- بچے کی آنکھوں میں بھینگا پن ہو تو یہ سوچ کر کہ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ آنکھیں ٹھیک ہو جائیں گی، اس کو نظر انداز نہیں کرنا چاہیے کیونکہ ایسا نہیں ہوتا ڈاکٹر سے لازماً مشورہ کر لینا چاہیے۔

26- کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ ایک ہفتے کی عمر کے بچے کی آنکھوں میں کوئی ایسی علامت پیدا ہو جاتی ہے جس کے نتیجے میں کالا موتیا پیدا ہو سکتا ہے اگر بچہ روشنی کے گرد بہت سے رنگ دیکھتا ہے تو یہ اس بات کی علامت ہو سکتی ہے کہ موتیا پیدا ہو رہا ہے۔

27- ایسا ہرگز نہ سوچے کہ صرف بوڑھے لوگوں کو موتیا ہوتا ہے، ایک بچہ پیدائش کے وقت بھی موتیا کا شکار ہو سکتا ہے۔

28- بچے کو آشوب چشم ہو تو احتیاط ضروری ہے کیونکہ اس سے وہ اندھا بھی ہو سکتا ہے، لہٰذا ڈاکٹر سے مشورہ لینا چاہیے۔

29- اگر بچے کو چیچک ہو جائے تو فوراً ڈاکٹر کو دکھائے کیونکہ اس سے بھی بچہ اندھا ہو سکتا ہے۔

30- بچہ جس چیز کو پکڑنا چاہتا ہے اگر وہ اس کو بہت قریب سے گھورتا ہو تو سمجھ لینا چاہیے کہ اس کی قریب کی نظر کمزور ہو رہی ہے۔

31- احتیاط کرے کہ بچے کو آتش بازی سے کوئی نقصان نہ پہنچے۔

32- بچے کو کبھی نوکدار چیزوں مثلاً چاقو، قینچی، تیر کمان وغیرہ سے نہ کھیلنے دے۔

33- اہتمام کرے کہ بچے کو مناسب غذا ملے۔ ان کو وٹامن اے گولیوں یا انجکشن کی صورت میں دینا چاہیے کیونکہ اس کی کمی آنکھوں کی بیماریوں کا سبب بنتی ہے۔

34- بچے کی پرورش ہمیشہ اچھے صحت بخش ماحول میں کرنی چاہیے۔

استاد کی ذمہ داری:۔

استاد بچے کے والدین یا اسکول کے ڈاکٹر کو اس صورت میں ضرور اطلاع دے، جب بچے میں درج ذیل علامات میں سے کوئی بھی ظاہر ہو۔

1- جب وہ کتاب یا چھوٹی چیزوں کو آنکھوں کے قریب رکھتا ہو۔

2- اگر اس کی آنکھیں روشنی کے لیے بہت زیادہ حساس ہوں۔
3- اگر بچہ ایسے کھیلوں میں حصہ نہ لے سکے جن میں دور کی چیزوں کو دیکھنا پڑتا ہو۔
4- اگر بچہ غصیلا ہو اور پڑھنے میں دشواری کرے۔
5- اگر وہ اکثر آنکھیں رگڑتا ہو، پلکیں جھپکائے یا تیوری چڑھائے۔
6- اگر وہ قریب کی چیزوں کو دیکھنے کے لیے سر کو جھکاتا یا ٹیڑھا کرتا ہو اور دور کی چیز کو دیکھنے کے لیے آنکھوں کو سکیڑتا ہو۔
7- اگر وہ چیزیں دکھائی نہ دیں یا دھندلی نظر آنے یا دو دو دکھائی دینے کی شکایت کرے۔
8- اگر وہ قریب سے دیکھنے کے کاموں کے بعد آنکھوں میں جلن، سر درد، تھکی اور دھندلاہٹ محسوس کرے۔

استاد کے لیے احتیاط:۔

1- آٹھ سال کی عمر تک نشو ونما پاتے بچوں کو قریب سے دیکھنے کا کام زیادہ نہ کرنے دے بلکہ ان کو کھلی ہوا میں ہونے والے مشاغل کی طرف مائل کرے۔
2- ایسے بچے کو اسکول میں داخلہ نہیں دینا چاہیے جس کی آنکھوں سے پانی بہتا ہو کیونکہ وہ تمام دوسرے بچوں کے لیے بھی خطرہ ہوتا ہے۔

(حسان عارف)

وہم کا آسان علاج!

یہ تیر بہدف گر آپ کو وسوسے اور وہم جیسے اذیت ناک امراض سے نجات دلانے میں حیرت انگیز طور پر مؤثر ہوں گے۔

مجھے خدا، رسول ﷺ اور صحابہؓ کے بارے میں پسندیدہ خیالات آتے ہیں۔ یہ خیالات ہر وقت میرے ذہن پر چھائے رہتے ہیں، کوشش کے باوجود ذہن سے خارج نہیں ہوتے حتیٰ کہ نماز پڑھتے ہوئے بھی یہ جان نہیں چھوڑتے، پھر ایسا احساس ہوتا ہے جس کی وجہ سے شدید بے چینی محسوس کرتا ہوں، خیال آتا ہے کہ اپنے آپ کو ختم کر لوں، کبھی یہ خیال کہ میں دائرہ اسلام سے خارج ہو چکا ہوں، ایک عالم دین سے مسئلہ پوچھا۔ انہوں نے تسلی دی کہ اس طرح انسان اسلام سے خارج نہیں ہوتا، پھر بھی تسلی نہ ہوئی تو انہوں نے کلمہ پڑھوا کر دوبارہ مسلمان کیا۔ اس سے چند دن سکون سے گزرے۔ مگر اب پھر وہی خیال کہ میں اسلام سے خارج ہو چکا ہوں۔

یہ ملتان سے محمد انور نامی شخص کے طویل خط کا خلاصہ ہے وہ دراصل وسوسے یا وہم کی بیماری میں مبتلا ہے، اس بیماری میں نامعقول بے ہودہ اور تکلیف دہ خیالات و تصورات فرد کے ذہن پر چھا جاتے ہیں اور کسی بھی صورت میں ذہن سے خارج نہیں ہوتے اکثر اوقات اسے اچھی طرح احساس ہوتا ہے کہ یہ فضول ہیں مگر چونکہ یہ غیر ارادی ہوتے ہیں، لہٰذا وہ انتہائی کوشش کے باوجود ان سے چھٹکارا حاصل نہیں کر سکتا، حتیٰ کہ ان س سے بعض خیالات اور تصورات کو وہ قبول بھی کر لیتا ہے، یہ بیماری مردوں کی نسبت عورتوں میں زیادہ پائی جاتی ہے۔

ویسے تو اکثر لوگوں کو ایسے خیالات آتے ہیں مگر ان میں شدت نہیں ہوتی اور نہ یہ تسلسل سے آتے ہیں اور ان کا دورانیہ بھی کم ہوتا ہے، جبکہ بیماری کی صورت میں یہ خیالات بہت شدت سے مسلسل آتے ہیں۔ اکثر ناخوشگوار، گھناؤنے اور تکلیف دہ ہوتے ہیں۔ مثلاً ایک اٹھارہ سالہ لڑکی کی ماں جب بھی سیڑھیاں اترتی ہے تو اسے خیال آتا ہے کہ وہ ماں کو دھکا دے دے ایک عورت کو خیال آتا ہے کہ وہ اپنے خاوند کو زہر دے دے۔

دلچسپ کیس ہسٹری:۔

لطیف وی سی آر ''طلاق'' نامی فلم دیکھ رہا تھا، اسے فلم پسند آئی اس نے بیوی سے فلم کا ذکر کرتے ہوئے کہا کہ طلاق بہت اچھی فلم ہے، طلاق کا فلاں گانا بہت اچھا ہے۔ طلاق کی ہیروئن کی ایکٹنگ تو کمال کی ہے۔ طلاق کا لفظ اس نے کئی بار دہرایا۔ اس دوران اچانک اس کے دماغ میں یہ خیال آن گھسا کہ چونکہ اس نے بیوی کے سامنے بار بار ''طلاق'' کا لفظ دہرایا، لہٰذا اسے

طلاق ہوگئی ہے، سب گھر والوں کے سمجھانے کے باوجود یہ خیال اس کے ذہن سے نہ نکلا، حتیٰ کہ وہ جامع اشرفیہ کے مفتی صاحب کے پاس گیا۔ انہوں نے بھی یقین دلایا کہ اس طرح صرف کہہ دینے سے طلاق نہیں ہوتی، اس سے لطیف کو تسلی ہوگئی مگر چند روز بعد پھر وہی خیال کہ طلاق ہوگئی ہے۔ اب اس خیال میں شدت پیدا ہوگئی پھر وہ شہر کے دوسرے مفتیوں کے پاس گیا، انہوں نے فتویٰ دیا کہ طلاق نہیں ہوئی۔ حتیٰ کہ بیوی سے دوبارہ نکاح پڑھوایا، اس کے باوجود تسلی نہ ہوئی۔ ماہرین کی نفسیاتی تجزیے سے معلوم ہوا کہ لطیف کی فیملی کویت میں بہت خوشحالی کی زندگی بسر کر رہی تھی کہ عراق نے کویت پر حملہ کر دیا، ان کو سب کچھ چھوڑ چھاڑ کر جان بچانے کے لیے وہاں سے بھاگنا پڑا، پاکستان پہنچنے میں ایک ماہ لگ گیا اس دوران سارا خاندان مسلسل شدید ذہنی دباؤ میں رہا، لطیف زیادہ حساس ہونے کی وجہ سے اس وہم کا شکار ہوگیا۔

اس بیماری کی کئی صورتیں ہیں۔

☆...... 75 فیصد مریض شکوک وشبہات کا شکار ہوتے ہیں مریض کو شک ہوتا ہے کہ شاید اس نے کام اچھی طرح مکمل نہیں کیا۔ ایک طالب علم جب دروازہ بند کر کے لوٹتا ہے تو شک میں پڑ جاتا کہ آیا اس نے دروازہ بند کیا ہے؟ ایک نوجوان وضو کرتے ہوئے منہ ہاتھ اور پاؤں بار بار اور دیر تک دھوتا رہتا، پھر بھی اس کی تسلی نہیں ہوتی۔

☆...... 34 فیصد مریض کے ذہنوں میں خیالات کا ایک نہ ختم ہونے والا سلسلہ ہوتا ہے۔ یہ خیالات عموماً مستقبل کے حوالے سے ہوتے ہیں، ایک حاملہ عورت کو خیالات آتے ہیں کہ اگر یہ بچہ بیٹا ہوا تو وہ اعلیٰ تعلیم کے لیے گھر سے چلا جائے گا، پھر وہ کیا کرے گی۔ یہ سوچ کر وہ بے چین ہو جاتی ہے۔

☆...... اس میں فرد شدید خواہش یہی کرتا ہے کہ وہ کوئی نامعقول کام کرے گا، مثلاً ایک وکیل کو خیال آتا ہے کہ وہ روشنائی کی دوات اپنے منہ پر انڈیل لے۔

☆...... 26 فیصد مریضوں کو خوف ہوتا ہے کہ ان سے کوئی ایسی حرکت سرزد نہ ہو جائے جس کی وجہ سے اسے شرمندگی اٹھانی پڑے۔ ایک ٹیچر کو خوف رہتا ہے کہ کہیں وہ کلاس میں اپنی جنسی ناآسودگی کا ذکر نہ کر دے حالانکہ وہ ایسا نہیں کرنا چاہتا تھا۔

وسوسے کی وجوہات:۔

یہ بیماری عموماً جرم اور گناہ کے احساس کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ مسلسل ذہنی دباؤ بھی یہ بیماری پیدا کرتا ہے، بعض ماہرین کا خیال ہے کہ لاشعوری ذہنی کشمکش اس کا سبب بنتی ہے کرداری علاج کے ماہرین کے مطابق اس کی بڑی وجہ آموزش ہے، بعض اوقات ہم یہ عادت سیکھتے ہیں۔ اپنی

کے ناپسندیدہ واقعات بھی یہ بیماری پیدا کرتے ہیں، تازہ ترین ریسرچ کے مطابق سر کی چوٹ اور بعض دوسری دماغی بیماریاں بھی اس کا سبب بن سکتی ہیں، اگرچہ ایسے مریضوں کی تعداد محدود ہے۔

وسوسے کا علاج:۔

اس مرض کا علاج کرنے کے دو طریقے زیادہ معروف ہیں، ایک دواؤں سے علاج دوسرا نفسیاتی علاج۔ نفسیاتی علاج میں تحلیل نفسی کامیاب نہیں جبکہ کرداری طریقہ خاصا کامیاب ہے۔ ادویات بھی کچھ زیادہ کامیاب نہیں، مجموعی طور پر اس کا علاج خاصا مشکل اور طویل ہے، تاہم اگر علاج جلد کر لیا جائے تو ہپنوتھراپی (ہپناٹزم سے علاج) بے حد مفید ہے۔

اب ہم ایسے چند طریقے بتائیں گے جن کی مدد سے معمولی نوعیت کے مسئلہ کو آپ خود ہی حل کر سکیں گے۔

1۔ جب بھی کوئی منفی خیال ذہن میں آئے تو فوراً کہیں ''شاپ'' یہ ایک نامعقول خیال ہے اس کی کوئی حقیقت نہیں۔ یہ مجھے پریشان کرے گا۔'' ضرورت پڑنے پر بار بار کہیں۔

2۔ شام کے وقت ایک مقررہ گھنٹے کے لیے کسی پرسکون جگہ بیٹھ جائیں جہاں کوئی آپ کو پریشان نہ کرے، جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں اور ایک گھنٹے کے لیے اپنے نامعقول خیالات کاغذ پر لکھتے جائیں۔ اگر ایک ہی خیال ہو تو اسے بار بار لکھتے جائیں۔ اگلے دن شام کو اسی وقت ان سب کاغذات کو پڑھیں اور اگلے دن پڑھ کر جلا دیں۔ مشق کرتے جائیں حتیٰ کہ خیالات ختم ہو جائیں گے عموماً دو ہفتوں میں خیالات ختم ہوتے ہیں۔ دن کے وقت جب بھی خیالات آئیں، اپنے آپ سے کہیں کہ ان کے بارے میں اب نہیں سوچوں گا۔ بلکہ شام کو مقررہ گھنٹے میں سوچوں گا، پھر اپنے آپ کو کسی کام (اگر ہو سکے تو پسندیدہ) میں مصروف کر لیں، یہ طریقہ اگرچہ کچھ مشکل ہے مگر بے حد کامیاب ہے۔

(پروفیسر محمد ارشد جاوید)

دنیا کی حیرت انگیز ادویات!

امراض قلب کے لیے کونسی دوا بہتر ہے؟

پچاس برس پہلے پنسلین کی دریافت نے علاج معالجے کے میدان میں ایک انقلاب برپا کر دیا تھا۔ پنسلین نے لاکھوں لا علاج مریضوں کی جانیں بچائیں اور اس کے بعد ایسی ادویات کی دریافتوں کا سلسلہ چل نکلا جن کے جادوئی اثرات نے بلا شبہ انہیں حیرت انگیز ادویات قرار دیدی۔ ان حیرت انگیز ادویات نے معالجین کے لیے امراض کو زیادہ گہرائی میں جا کر سمجھنے اور ان کا کامیاب علاج کرنے کے قابل بنا دیا ہے، دوسری جانب مریضوں کو بھی نسبتاً سستے اور بسرعت علاج کے مواقع فراہم کیے۔

ہر دوا مفید اثرات کے ساتھ کچھ ذیلی منفی اثرات بھی رکھتی ہے، ڈاکٹر اور مریض دونوں اگر ان اثرات سے بخوبی واقف ہوں تو بیماری کا علاج بہتر طور پر کیا جا سکتا ہے۔ اس مقصد کے پیش نظر مضامین کا یہ سلسلہ شروع کیا جا رہا ہے جس سے دور جدید کی حیرت انگیز ادویات ان کے کام کرنے کا طریقہ اور مثبت اور منفی پہلوؤں کا مفصل تعارف کرایا جائے گا اور وہ احتیاطیں بھی بتائیں گے کہ کب کونسی دوا کس مریض کے لیے خطرناک ثابت ہو سکتی ہے اور ان کے استعمال کا صحیح طریقہ کیا ہے۔ پہلی قسط میں امراض قلب سے متعلق حیرت انگیز ادویات کا ذکر کیا جا رہا ہے۔

ہم ایک ایسے دور میں رہ رہے ہیں جب ہر طرف امراض قلب کی وباء پھیلی ہوئی ہے، دنیا بھر میں ہر سال کینسر، ٹریفک حادثات، جراثیمی بیماریوں اور دیگر اسباب سے اتنے لوگ نہیں مرتے جتنے صرف دل کے امراض سے مر جاتے ہیں۔

عجیب بات یہ ہے کہ یہ بیماری ہمارے ہی زمانے میں پروان چڑھی ہے۔ وجہ تو معلوم نہیں لیکن حقیقت بہرحال یہ ہے کہ انیسویں صدی میں دل کے دورے کا کبھی کوئی اکا دکا واقعہ ہوا کرتا تھا۔ اور **1910**ء میں پہلی مرتبہ ایک زندہ آدمی میں دل کے مرض کا پتہ چلایا گیا تھا۔ اب حال یہ ہے کہ صرف امریکہ میں ہر سال آٹھ لاکھ انسان دل کے دورے سے مر جاتے ہیں اور چھ لاکھ مزید ہسپتالوں میں داخل ہوتے ہیں اور ان کے علاج پر سالانہ ساٹھ ارب امریکی ڈالر خرچ ہوتے ہیں۔

ان بھیانک اعداد و شمار کے باوجود آج کا ڈاکٹر مایوس نہیں بلکہ پرامید ہے۔ اس بات کی

شہادت موجود ہے کہ یہ بیماری اپنے عروج کو پہنچ کر اب کمی کی طرف بڑھ رہی ہے۔ **1960**ء کے بعد دل کے امراض میں شرح اموات مسلسل نیچے آ رہی ہے۔ صورتحال کی اس بہتری میں ان حیرت انگیز دواؤں کا بلاشبہ بڑا حصہ ہے جو دورہ قلب کی روک تھام اور بلند فشار خون کو کم کرنے کے لیے دریافت ہوئی ہیں۔

آج کا معالج امراض قلب اور ان کے اسباب کا بہتر شعور رکھتا ہے، مگر اس سے زیادہ اہم بات یہ ہے کہ اس کے ہاتھ میں ایسی متعدد نو دریافت شدہ ادویات آ گئی ہیں جن کا کچھ عرصہ پہلے تصور تک نہیں کیا جا سکتا تھا، اگرچہ مستقبل میں ایک مشینی دل تیار کرنے کی خبریں شہ سرخیوں کے ساتھ شائع ہوئی ہیں لیکن حقیقت یہ ہے کہ دوا سازی میں نسبتاً خاموشی سے ہونے والی ترقی کی بدولت آج بھی ہر سال ہزاروں لوگوں کی جانیں بچائی جا رہی ہیں اور لاکھوں مریضوں کے حالات زندگی بہتر بنا دیے گئے ہیں ترقی کی رفتار مسلسل تیز ہو رہی ہے، مثلاً ادویات ہی کو دیکھیے دل کے دورے سے بچ جانے والے مریضوں کے علاج میں ''بیٹا بلاکر'' ادویات نے ایک انقلاب برپا کر دیا تھا، لیکن فقط چند سال میں اب ان کی پہلی نسل تقریباً ترک کی جا رہی ہے کیوں کہ ان سے بہتر کام اور کم ضمنی اثرات پیدا کرنے والی ادویات ایجاد ہو چکی ہیں۔

ان حیرت ناک ادویات کے ذریعے اب یہ ممکن ہو گیا ہے کہ دورہ قلب کو مریضوں کے اسپتال پہنچنے سے پہلے ہی ختم کر دیا جائے۔ امید کی جاتی ہے کہ عنقریب خطرناک کورونری بائی پاس آپریشن کی بھی ضرورت نہیں رہے گی اور لوگوں میں جم جانے والے خون کے لوتھڑے بھی محض ادویات سے گھلا کر ختم کیے جا سکیں گے، اس کے ساتھ ہی دل کے دورے کی وجہ سے پیدا ہونے والی معذوریوں کا تدارک بھی ہو سکے گا اور ایسے مریض دوبارہ معمول کی زندگی میں واپس آ جائیں گے۔

امراض قلب کے حوالے سے ادویات کی دنیا میں ہونے والی اس غیر معمولی ترقی کا جائزہ لینے سے پہلے یہ مناسب ہوگا کہ ایک نظر دل اور دورانِ خون کے نظام پر ڈال لی جائے کہ یہ کیا کام کرتا ہے اور کیسے کرتا ہے۔

زمانہ قدیم میں دل کو رُوح اور جذبات کا مرکز خیال کیا جاتا تھا، آج بھی خوشی اور محبت کے اظہار کے لیے دل کی تصویر والے کارڈ بھیجے جاتے ہیں، یہ الگ بات ہے کہ یہ تصویریں محض علامت بن کر رہ گئی ہیں اور اس کا دل اصلی شکل سے کوئی تعلق نہیں ہوتا۔ ایک تصور یہ تھا کہ خوشی سے دل کو تقویت ملتی ہے اور غم سے یہ ٹوٹ جاتا ہے، جدید سائنس اس رومانٹک تصور کو نہیں مانتی، اس کے مطابق تو دل محض ایک پمپ ہے، جو کار کے آئل پمپ کی طرح خون کو جسم میں زیرِ گردش

رکھتا ہے۔ بند مٹھی کے برابر جسامت کا یہ دل خون کو پہلے پھیپھڑوں میں دھکیلتا ہے، یہاں سے آکسیجن حاصل کر کے خون دوبارہ دل میں جمع ہوتا ہے تو وہ اسے پورے جسم میں گردش کے لیے پمپ کر دیتا ہے تاکہ جسم کے خلیات تک تازہ آکسیجن اور توانائی پہنچ جائے، ظاہر ہے یہ کام دنیوی لحاظ سے رُوح اور جذبات کو جگہ دینے سے زیادہ اہم ہے۔

دلچسپ بات یہ ہے کہ دل کو رُوح اور جذبات کا مرکز قرار دیتے تھے، وہ بھی ایک لحاظ سے زیادہ غلط نہیں تھے۔ ایسے واقعات کی شہادتیں موجود ہیں اور سامنے آتی ہیں۔۔۔کوئی اچانک خوشی یا صدمے کی خبر، کسی قریبی اور اچھے خاصے صحت مند آدمی کی آناً فاناً موت واقع ہو جاتی ہے۔ محققین نے معلوم کیا ہے کہ کچھ اور جذبات، مثلاً احساس جرم وغیرہ بھی دل کی کارکردگی پر گہرا اثر ڈالتے ہیں، ایک مطالعے نے ثابت کر دیا ہے کہ مردوں میں اس وقت دل کے دورے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں، جب وہ بیویوں کو دھوکہ دیتے ہوئے اپنی محبوباؤں کے پاس بیٹھے ہوتے ہیں، اس کے مقابلے میں خوشگوار ازدواجی تعلقات دل کو اچھی حالت میں رکھنے کے لیے بے حد مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

دل کا کام سمجھ لینے کے بعد دوران خون کا باقی نظام بھی سمجھ لینا کوئی مشکل کام نہیں، شریانیں اور وریدیں دراصل پائپوں کا ایک ایسا جال ہیں جو پورے جسم میں پھیلا ہوا ہے تاکہ آکسیجن ملا تازہ خون پورے جسم کے خلیات تک پہنچتا رہے لیکن ذرا قریب سے دیکھا جائے تو یہ محض پائپ نہیں، وریدوں میں ایسے والو موجود ہیں جو خون کو واپس نہیں آنے دیتے، شریانوں کی ساخت میں عضلات اس طرح شامل ہے کہ دل کی دھڑکن کے ساتھ یہ لہروں کے انداز میں پھیلتے اور سکڑتے ہیں کہ خون کو آگے دھکیلنے میں مدد ملے۔ اس طرح یہ دل کی براہ راست مدد کرتے ہیں۔

جسم کے ہر عضو کی طرح خود دل کو بھی خون کی ضرورت ہوتی ہے، کورنری آرٹریز دل کو خون پہنچانے کا کام کرتی ہیں۔ یہ دل سے نکل کر سانپ کی طرح دل کے چاروں طرف لپٹی ہوتی ہیں ان کی مدد سے دل کی ہر دھڑکن کے ساتھ دل کو بھی آکسیجن ملا تازہ خون میسر آتا رہتا ہے۔

دل بیمار کیوں ہوتا ہے؟

اب ہم ان سوالات کا جائزہ لیں گے کہ دل کا دورہ کیوں پڑتا ہے، ہائی بلڈ پریشر کیوں ہوتا ہے؟ انجائنا پکٹورس کا مرض کیوں ہوتا ہے؟ اور یہ نئی حیرت انگیز ادویات ان کیفیات میں کیسے اپنا کام کرتی ہے اور اثر دکھاتی ہیں؟

دل کا دورہ اس وقت پڑتا ہے جب کسی ایک یا دوسری وجہ سے دل اپنا کام درست طور پر کرنے

میں کامیاب نہ ہو رہا ہو۔ دل اپنی ساخت کے لحاظ سے ایک حیرت انگیز عضو ہے۔ یہ ایک منٹ میں اوسطاً اسی مرتبہ دھڑکتا ہے اس کا مطلب ہوا کہ ایک سال میں پورے جسم میں خون پہنچانے کے لیے تقریباً چار کروڑ بیس لاکھ مرتبہ دھڑکتا ہے۔ ہر دھڑکن پر تقریباً اتنی قوت صرف ہوتی ہے جتنی ایک مرتبہ مٹھی بند کر کے کھولنے میں ہوتی ہے۔ دل کے اس پر مشقت کام کا اندازہ کرنے کے لیے ہر سیکنڈ اپنی مٹھی بند کیجیے اور کھولیے اور دیکھیے آپ کتنی دیر یہ کام کر سکتے ہیں، جلد ہی آپ کا ہاتھ اور بازو دکھنے لگے گا۔ یہ دکھن دراصل اس بات کا اشارہ ہے کہ بازو کے عضلات سے زیادہ کام لیا جا رہا ہے اور اس میں آکسیجن کا خرچ اس سے بڑھ گیا ہے، جتنی خون کے ذریعے مل سکتی ہے اب آپ کے لیے یہ محسوس کرنا آسان ہے کہ دل جو محنت کرتے وقت ہی نہیں بلکہ دن رات، سوتے جاگتے، غرض ہر آن مقررہ وقفوں سے دھڑکتا رہتا ہے، اس کے لیے کورنری آرٹریز کے ذریعے آکسیجن ملے تازہ خون کی فراہمی کتنی ضروری ہے۔

انجائنا کیا ہے؟

دل ویسے تو کئی وجوہ کی بناء پر دھڑکنا بند ہو سکتا ہے، لیکن عام طور پر اس کی وجہ ضرورت کے مطابق آکسیجن ملا تازہ خون نہ ملنا ہے، مشکل یہ ہے کہ روزی(کورنری) آرٹریز بذات خود ایک کمزور رابطہ ہیں، پھر یہ اتنی باریک ہیں اور اتنے بل کھاتی ہیں کہ کئی وجوہ کی بناء پر ان میں آسانی سے رکاوٹ آجانے کا رجحان موجود رہتا ہے، جب دل کو خون نہ ملے، اور ظاہر ہے اس کے ساتھ آکسیجن بھی ملنی بند ہو جائے تو آپ سینے میں درد محسوس کرتے ہیں۔ بالکل ویسا ہی جو آپ نے تھکے ہوئے بازو اور ہاتھ میں محسوس کیا تھا، دل میں اٹھنے والے اسی درد کو "انجائنا" کہتے ہیں

دل کا دورہ:۔

مٹھی بند کرنے اور کھولنے سے جب آپ کا ہاتھ دکھنے لگے تو رک کر آپ اسے آرام دے سکتے ہیں مشکل یہ ہے کہ بے چارہ دل آپ کو مارے بغیر رک نہیں سکتا، وہ کرتا یہ ہے کہ وہ اپنی رفتار بھی کم کر لیتا ہے اور دھڑکتا بھی کم طاقت سے ہے، نتیجہ یہ کہ پورے جسم میں تازہ خون کی گردش میں کمی آ جاتی ہے اور جسم میں ہارٹ اٹیک کی علامات ابھرنی شروع ہو جاتی ہیں، مثلاً ہچکی، جلد، زرد رنگ اور ٹھنڈا پسینہ، سینے اور بازو وغیرہ میں درد، دماغ کو کم خون ملنے سے کمزوری کا شدید احساس چکر اور بعض اوقات اس کے بعد بے ہوشی۔ رکاوٹ اگر شدید ہو تو آخر دل کی دھڑکن بالکل رک جاتی ہے اور پھر چند منٹ کے اندر موت واقع ہو جاتی ہے۔

ہائی بلڈ پریشر:۔

ہاپرٹینشن یا بلند فشارِ خون (ہائی بلڈ پریشر) دراصل دل کی نہیں بلکہ شریانوں کی بیماری ہے۔ شریانیں عام طور پر لچکدار ہوتی ہیں۔ یہ دل کی دھڑکن کے ساتھ پھیلتی اور سکڑتی ہی نہیں بلکہ جسم میں خون کی مقدار، ضرورت اور جذباتی کیفیات کے لحاظ سے اپنے آپ کو سکیڑ یا پھیلا لیتی ہیں اور اس طرح خون کے دباؤ کو ایک معمول کی سطح پر برقرار رکھنے یا کم زیادہ کر دینے کا فرض ادا کرتی ہیں، کئی اسباب جیسے ذہنی تناؤ، غذا، وراثت، طرزِ زندگی اور عمر، لازماً شریانوں کی کیفیت پر اثر انداز ہوتے ہیں، رفتہ رفتہ ان کی لچک کم ہو جاتی ہے، چنانچہ بدلتے حالات کے لحاظ سے ان کی مطابقت پیدا کرنے کی صلاحیت بھی کم ہو جاتی ہے اس کیفیت کو شریانوں کا سخت ہو جانا یا آرٹیریو سکلی روسز (Arterio scle rosis) کہتے ہیں۔

شریانوں کی تنگی:۔

شریانوں کی سختی کی طرح ان کی تنگی بھی دورانِ خون میں رکاوٹ کا اہم سبب ہے۔ خون میں موجود ضرورت سے زیادہ چکنے مادے شریانوں کی اندرونی دیواروں پر جمنے شروع ہو جاتے ہیں، بالکل اسی طرح جیسے گھر میں پانی کے پائپ زنگ اور کثافت کی وجہ سے بند ہو جاتے ہیں، یہی چربیلا مادہ ہے جو کورنری آرٹریز کی اندرونی دیواروں سے چپک کر راستہ تنگ کر دیتا ہے اور انجائنا کا باعث بنتا ہے، اگر یہ دماغ کو خون لے جانے والی شریانوں میں رکاوٹ پیدا کر دے تو بے ہوشی کے دورے پڑنے لگتے ہیں۔

شریانوں کی سختی اور تنگی یہی دو اسباب علیحدہ علیحدہ یا اکٹھے جسم میں خون کا دباؤ بڑھانے کی وجہ بنتے ہیں، اس بڑھے ہوئے دباؤ میں خون کو جسم میں گردش دینے کے لیے دل کو زیادہ زور سے کام کرنا پڑتا ہے چنانچہ کام کے بوجھ سے بافتوں میں ٹوٹ پھوٹ پیدا ہوتی ہے اور دل کا مرض آگے بڑھتا جاتا ہے۔

اب ہم ان حیرت انگیز ادویات کا ذرا قریب سے جائزہ لیں گے جو محققین نے امراضِ قلب کے لیے تیار کی ہیں یا تیار کر رہے ہیں تاکہ دل کے مریض صحت مند ہو جائیں اور بھرپور زندگی گزاریں۔

بیٹا بلاکرز (Beta Blockers):۔

پچاس برس پہلے اگر کسی کو دل کا دورہ پڑتا تو ڈاکٹروں کے پاس مکمل آرام، آکسیجن اور مسکن ادویات کے سوا علاج کے لیے اور کچھ نہیں تھا، بیشتر حالات میں ایسے مریضوں کو اسپتال میں داخل

کرنے کی ضرورت بھی محسوس نہیں کی جاتی تھی کیونکہ وہاں بھی صرف چند ہی بنیادی سہولتیں میسر تھیں۔ ڈاکٹروں کو اپنی بے حسی کا احساس تھا اور وہ اچھے امکانات کے انتظار میں تھے۔

پچاس کی دہائی کے آغاز میں امراضِ قلب کے خلاف ڈاکٹروں نے چند بڑے قدم اٹھا لیے۔ آغاز 1959ء میں ایک سوڈیش ڈاکٹر نے ایک 43 سالہ مریض کے جسم میں دل کی حرکت کو باقاعدہ رکھنے والا آلہ پیس میکر پیوست کیا۔

1961ء کو جان ہوپکنز یونیورسٹی کے محققین نے معلوم کیا کہ آسانی سے سیکھنے کے قابل چند تدابیر اختیار کر لی جائیں تو دل کے دورے کے مریض کو اسپتال یا مناسب نگرانی میں پہنچانے تک زندہ رکھا جا سکتا ہے۔ اس کے بعد، سکولوں، کمیونٹی سنٹروں اور بڑے اداروں کے کارکنوں کو مریضوں کے سانس اور دل کی دھڑکن دوبارہ جاری کرنے کی تربیت دے کر اب تک ان گنت لوگوں کی جانیں بچائی جا چکی ہیں۔ اسپتال کے عملے کو ان تدابیر کی تربیت دی جاتی ہے اور ان کی وجہ سے کئی مریض موت کی دہلیز سے واپس آتے دیکھے گئے ہیں۔

ان ابتدائی کامیابیوں کے بعد ادویات کی تحقیق اور تلاش کے کام میں تیزی آئی۔ معالجین کو یہ اندازہ بھی ہوا کہ اسپتال میں داخل دل کے مریض یا ایسے لوگوں کے لئے جن کو دل کے دورے کا خطرہ ہو سب سے اہم جان بچانے والی تدابیر کو فوری طور پر بروئے کار لانا ہے اور یہ تدابیر دل کا دورہ پڑنے کے بعد چند سیکنڈوں یا منٹوں میں میسر آ جانی چاہئیں۔ اس طرح دنیا کا پہلا کورنری کیئر یونٹ (سی سی یو) وجود میں آیا۔ اس میں ایسی تربیت یافتہ نرسیں رکھی گئیں جو تمام تدابیر اختیار کر سکتی ہیں، جو پہلے صرف ڈاکٹر ہی کرتے تھے۔

ادویہ سازی کے محاذ پر رفتار ابھی سست تھی کئی نئی ادویات تیار کی گئیں انہیں آزمایا گیا، لیکن کئی سال بعد اصل معرکہ اس وقت بپا ہوا جب بیٹا بلاکرز کے نام سے حیرت ناک صلاحیت رکھنے والی چند دواؤں کا گروپ سامنے آیا۔

پروپرینولول (تجارتی نام انڈرال) کو دواؤں کے اس گروپ کا دادا قرار دیا جاتا ہے اور اسی گروپ کی یہی وہ پہلی دوا تھی جسے امریکی ادارہ غذا و ادویہ ایف ڈی اے نے امریکہ میں مریضوں کے لیے استعمال کرنے کی اجازت دے دی، البتہ اس وقت کسی کو بھی یہ اندازہ نہیں تھا کہ بظاہر یہ معمولی سی دوا آئندہ امراضِ قلب کے علاج میں کتنا بنیادی کردار ادا کرنے والی ہے اور یہ کہ صرف پندرہ سال کے اندر یہ امریکی نسخوں میں سب سے زیادہ لکھی جانے والی دوا ثابت ہوگی۔ 1967ء میں اس کا واحد منظور شدہ استعمال دل کی بے قاعدہ دھڑکن کا علاج تھا۔ 1972ء میں ایف ڈی اے نے اس کے استعمال میں توسیع کرتے ہوئے اسے انجائنا کے علاج کے لیے جائز

قرار دے دیا۔ 1967ء میں اسے ہائی بلڈ پریشر اور پھر 1979ء میں دردِ شقیقہ کے لیے بھی موزوں ٹھہرایا گیا۔

یہ سب فوائد پروپرنولول کو اب تک دریافت ہونے والی سب سے کثیر المقاصد دوا قرار دینے کو کافی تھے لیکن اس کا ایک اور حیرت انگیز استعمال بھی قدرت کے نہاں خانے میں پوشیدہ تھا، کچھ ہی دن بعد یہ دوا ایک ایسے پیچیدہ مسئلے کا حل ثابت ہوئی جس نے کئی کامیاب ادویات ایجاد ہو جانے کے باوجود پوری دنیا کے ماہرین قلب کو پریشان کر رکھا تھا۔

مسئلہ یہ تھا کہ جونہی کوئی مریض دل کے دورے سے جانبر ہو کر اسپتال سے رخصت ہوتا ساتھ ہی وہ اسپتال میں موجود جان بچانے والی تمام جدید سہولتوں اور ادویات سے بھی دور چلا جاتا تھا، حالانکہ ایک دورہ دل کے بعد اسے کسی بھی وقت دوسرا دورہ پڑنے کا خطرہ پوری طرح موجود رہتا تھا، دوسرے دورے کے انتظار میں مریض کو اسپتال میں ہی رکھ لینا بھی ممکن نہ تھا کیونکہ ہوسکتا تھا کہ مریض کو ساری عمر دوسرا دورہ نہ پڑے۔

1981ء میں ایک مطالعے کے دوران میں ماہرین قلب پر انکشاف ہوا کہ پروپرنولول کا استعمال دل کے دوسرے دورے کے امکان حیرت انگیز حد تک کم کر دیتا ہے۔ جس نے سابق مریضوں کو یہ دوا مسلسل دی جا رہی تھی، ان کی شرح اموات میں **26** فیصد کی نمایاں کمی دیکھی گئی۔ محققین اس دریافت سے اتنے خوش ہوئے کہ دوسرے مریضوں کو اب ایک لمحہ بھی اس دوا سے محروم رکھنا انہیں ایک غیر اخلاقی حرکت محسوس ہوئی چنانچہ یہ مطالعہ اپنے وقت سے نو ماہ پہلے ہی ختم کر دیا گیا، بعد میں یہ مطالعہ کرانے والے ادارے نیشنل ہارٹ بلڈ اینڈ لنگ انسٹیٹیوٹ نے تخمینہ لگایا کہ اس بروقت فیصلے اور اس دوا کے وسیع پیمانے پر استعمال سے فقط امریکہ میں **6500** زندگیاں سالانہ بچائی گئیں۔

پروپرنولول اور دوسری بیٹا بلاکرز ادویات یہ حیرت انگیز کام کرتی ہیں؟ اس سوال کے جواب کے لیے پہلے ہمیں یہ دیکھنا ہوگا کہ ایک ہارمون ایڈرینالین جسم انسانی میں کیا کردار ادا کرتا ہے۔

ایڈرینالین کے معجزے:۔

فرض کیجیے کلب کی میٹنگ آپ سے ایک اہم تقریر کرنے کے لیے کہا گیا ہے پورے ہفتے آپ تقریر لکھنے کو ٹالتے رہے بالآخر وہ دن آ پہنچا جب آپ کو تقریر کرنی تھی، اس دن آپ اتنے مصروف رہے کہ دوپہر کا کھانا بھی ٹھیک طریقے سے نہ کھا سکے اور بار بار آپ کا گلا خشک ہونے لگا، جلدی جلدی تقریر لکھنے بیٹھے اور جب تیار ہوئی تو کلب پہنچنے کے لیے صرف بیس منٹ کا وقت رہ گیا تھا

آپ نے ابھی بمشکل نصف فاصلہ طے کیا تھا کہ ایک ٹائر فلیٹ ہو گیا۔
لیکن آپ نے الٹے سیدھے ہاتھ مارتے ہوئے جلدی جلدی ٹائر تبدیل کرنا شروع کر دیتے ہیں۔
آپ نے ... میں آپ بڑبڑا بھی رہے ہیں کہ کیوں نہ آپ اپنی تقریر کا عنوان تبدیل کر کے ساتھ ہی جھلاہٹ ... اپنے کی رکاوٹیں اور ان کا سدباب رکھ دیں۔
بہرحال آپ نے ٹائر تبدیل کیا، تیزی سے کسی قریب ترین دکان میں داخل ہوئے تاکہ ہاتھ دھو لیں اور اسی وقت آپ نے دو کاریں ٹکرانے کی آواز سنی جن میں سے ایک یقیناً آپ کی تھی آپ نے ہاتھ پونچھتے ہوئے مڑ کر دیکھا۔ ایک کار آپ کی گاڑی کے پچھلے حصے سے آ ٹکرائی تھی۔
آپ کا دل تیزی سے دھڑک رہا تھا۔ ٹانگیں کانپ رہی تھیں۔ دل چاہ رہا تھا کہ اس دوسری کار کا دروازہ اکھاڑ کر پھینک دیں لیکن آپ نے پرسکون ہونے کی کوشش کی، اس کا نام پتہ اور اس کی انشورنس کی فیس کا تبادلہ کیا۔ پولیس کو اور پھر اپنے کلب کو فون کر کے اطلاع دی اور اب پولیس کے آنے کا انتظار شروع کیا، پولیس آفیسر کو آتے دیکھ کر آپ کو اطمینان ہوا کہ اب آپ کے ساتھ ہونے والی زیادتی کا کچھ ازالہ ہو سکے گا لیکن یہ کیا! پولیس والے نے حادثے کا معائنہ کرنے کے بعد غلط پارکنگ کر کے راستے میں رکاوٹ پیدا کرنے کے الزام میں آپ کا چالان شروع کر دیا اور پھر ایک اور چالان کیونکہ اس نے دیکھ لیا تھا کہ آپ کی رجسٹریشن بھی ختم ہو چکی تھی!!!

ٹھہریے! ذرا اپنے جسم کے ان احساسات کا جائزہ لیجیے جن سے وہ گزشتہ دو گھنٹے سے دوچار ہے، سب سے پہلے آپ کا گلا خشک ہوا، آپ کی بھوک غائب ہو گئی، آپ کا دل تیزی سے دھڑکنے لگا اور ٹانگیں کانپنے لگیں اور اب اپنی غیر رجسٹریشن شدہ ٹوٹی پھوٹی کار کے قریب کھڑے کیا آپ محسوس نہیں کر رہے تھے کہ آپ کے ماتھے پر پسینے کے قطرے چمک رہے ہیں اور دورانِ خون کے دباؤ سے آپ کی کنپٹیاں پھڑ پھڑا رہی ہیں؟ ان تمام کیفیات کے پیچھے ایڈرینالین کا ہاتھ کارفرما ہے ممکن ہے آج شام یہ آپ کے لیے کوئی اچھا کام نہ کر سکی ہو لیکن اگر آپ انسانی ارتقاء کے حوالے سے دیکھیں تو دراصل یہ بہت مفید خدمات انجام دے رہی ہے۔

ہمارے زمانہ قدیم کے آباؤ اجداد کو وقت کی کمی اور فلیٹ ٹائر کا سامنا تو نہیں کرنا پڑتا تھا لیکن ان کے کچھ اپنے مسائل موجود تھے سب سے بڑا مسئلہ تو یہی تھا کہ اپنے سے بڑے طاقتور اور تیز رفتار خونخوار جانوروں سے کیسے بچا جائے۔ جان کے اس خطرے سے بچاؤ کے لیے قدرت نے انہیں ایک فطری ردعمل کی صلاحیت عطا کی تھی، کہ مقابلہ کرو یا بھاگ جاؤ، یہ صلاحیت جینیٹکس یا توارث کے ذریعے ہم تک بھی پہنچتی ہیں۔ دوسرے الفاظ میں ہمارے جسم میں ایک ایسا خودکار نظام ہے جو کسی شیر، پولیس والے، وقت کی تنگی یا سامنے بیٹھے کلب کے ممبران کو دیکھنے پر ہمیں ان

آفات سے بچنے میں مدد دینے کے لیے ہنگامی بنیادوں پر کام شروع کر دیتا ہے۔

• مقابلہ کرو یا بھاگ جاؤ ----! ردعمل کا یہ نظام جسم اور دماغ کے درمیان پیچیدہ ربط کے ذریعے کام کرتا ہے، جیسے ہی آپ کا دماغ کوئی خطرہ محسوس کرتا ہے، وہ خود بخود دکلاہ گردہ کے غدود کو پیغام بھیج دیتا ہے کہ فوراً ایڈریانیالین پمپ کرنی شروع کر دو۔ یہ ایڈرینالین خون میں شامل ہو کر جسم کے تمام اعضا میں پہنچتی اور انہیں گرم کر دیتی ہے کہ تیار ہو جاؤ، ابھی تم سے تمہاری بہترین استعداد کے مطابق کام لیا جانے والا ہے، آپ کے ہاضمے کا نظام یکسر کام چھوڑ دیتا ہے۔ خون دماغ کی طرف منتقل ہو جاتا ہے تاکہ تیزی سے سوچا جا سکے اور ساتھ ہی اگر پیٹ زخمی ہو چکا ہو تو وہاں سے زیادہ خون نہ بہہ سکے، اس وقت تک آپ کے جسم کے تمام عضلات تناؤ میں آ کر اپنی بہترین کارکردگی کے لیے تیار ہو چکے ہوتے ہیں، اسی تناؤ کی وجہ سے آپ کی ٹانگیں کانپنے لگتی ہیں، سانس کی رفتار تیز ہو جاتی ہے خون میں آکسیجن کا انجذاب بڑھ جاتا ہے یہ ساری باتیں آپ کو مقابلہ کرنے یا فرار ہونے میں مدد دیتی ہے، اگر آپ لڑنے کا فیصلہ کریں تو یہ کیفیت آپ کو تیزی سے سوچنے اور حرکت دینے میں مدد دیتی ہے اور اگر فرار کا فیصلہ کریں تو انڈرینالین آپ کو اضافی رفتار اور قوت برداشت فراہم کرتی ہے، اس کیفیت میں آپ غیر معمولی اونچی یا لمبی چھلانگیں بھی لگا سکتے ہیں۔

اب ہوا یہ ہے کہ کنکریٹ کے اس جدید جنگل کے قوانین اس قدیم مگر سچے وقت سے مختلف ہیں جب خطرہ شیر یا دیگر خون خوار جانوروں کی واضح اشکال میں سامنے موجود ہوتا تھا، اب اس کا کوئی فائدہ نہیں کہ آپ دوسرے ڈرائیور پر مکوں کی بارش کر دیں اور نہ بھاگنے میں فائدہ ہے کیونکہ آپ کو معلوم ہے کہ گر کتنا ہی تیز گاڑی دوڑائیں ٹریفک پولیس بالآخر کبھی نہ کبھی آپ کو پکڑ ہی لے گی چنانچہ اب ہم سب اچھی طرح یہ نکتہ سمجھ چکے ہیں کہ آج کے قانون میں اپنی سلامتی کا بہترین حربہ یہ ہے کہ ہم خاموش اپنی جگہ کھڑے رہیں اور اپنے آپ کو انتہائی پرسکون ظاہر کریں۔

ہم نے تو یہ بات سمجھ لی، چلیے اچھا ہوا لیکن مشکل یہ ہے کہ ریڈرنیل گلینڈز بھی گردوں کو یہ بات آج تک کسی نے یہ بتانے کی زحمت نہیں فرمائی وہ اب بھی فوراً ایڈرنیالین پمپ کرنی شروع کر دیتے ہیں۔ اس معرکہ خیز لمحے کے انتظار میں جواب کبھی آتا ہی نہیں، آپ تو پولیس آفیسر سے چالان کی پرچی لینے کے انتظار میں کھڑے اپنے جذبات پر قابو پانے کی کوشش کر رہے ہیں جبکہ آپ کا جسم کسی ایکشن میں کود پڑنے کے لیے اپنے آپ کو بالکل تیار کیے ہوئے ہے، پھر جب آپ پولیس آفیسر سے چالان کا کاغذ لیتے ہوئے اپنے ہونٹوں پر ایک رسمی مسکراہٹ لاتے ہوئے "شکریہ!" کہتے ہیں تو آپ واضح طور پر محسوس کرتے ہیں کہ اس ساری ابلتی ہوئی توانائی کا رخ

اندر کی طرف ہو گیا ہے، آپ کے اندر کی یہ آگ آپ کو لپیٹ میں لے لیتی ہے، اس وقت آپ کے جسم پر بالکل وہ کیفیت طاری ہوتی ہے، جیسے آپ پارکنگ بریک لگا کر کار چلا رہے ہیں اور محققین کی رائے میں اس قسم کا ناآسودہ تناؤ امراض قلب کے اسباب میں ایک بنیادی کردار ادا کرتا ہے۔

آئیے اب اس کو غور سے دیکھتے ہیں کہ ہمارے دل اور دوران خون کے پورے نظام پر کیا گزرتی ہے جب ایڈرنیالین کا یہ طوفان اس سے ٹکراتا ہے، اس سے ان بیٹا بلاکر ادویات کی اہمیت واضح ہو جائے گی۔

جب آپ جذباتی تناؤ میں ہوں تو پہلا اور واضح ردعمل یہ ہوتا ہے کہ آپ کے دل کی دھڑکن معمول سے زیادہ تیز اور زوردار ہو جاتی ہے، اس کا مطلب یہ ہے کہ وہ زیادہ محنت سے کام کر رہا ہے چنانچہ اسے زیادہ آکسیجن کی ضرورت ہوگی، عین اس وقت ایڈرلین کے اثر سے آپ کی شریانیں بھی سکڑ کر تنگ ہو جاتی ہیں۔

اب دو نتائج فوری طور پر سامنے آتے ہیں، اول، تنگ شدہ شریانوں میں خون کو گردش دینے کے لیے دل کو نسبتاً بہت زیادہ مشقت سے کام کرنا پڑتا ہے اور دوئم تنگ ہو جانے کے بعد کورنری آرٹریز بھی دل کو معمول کے مطابق آکسیجن مل تازہ خون فراہم نہیں کر سکتیں۔

ایک عام صحت مند آدمی میں یہ اثرات خطرناک نہیں ہوتے، اگر دل بیمار یا نقصان زدہ ہو تو یہ تباہ کن ثابت ہو سکتے ہیں۔ ایک بیمار دل کی کورنری آرٹریز سکڑ جائیں تو سینے میں درد (انجائنا) کا احساس ہوتا ہے۔ جو دراصل یہ بتا رہا ہوتا ہے کہ دل کو آکسیجن کی ضرورت ہے جو کہ مل رہی ہے اگر یہ شریانیں اور زیادہ سکڑ جائیں یا اگر دل کو اور زیادہ مشقت سے کام کرنا پڑے تو آکسیجن کی کمی مزید شدید ہو جاتی ہے۔ دل پھڑپھڑاتا اور جھٹکے کھاتا ہے، رکتا محسوس ہوتا ہے اور آکسیجن کی کمی سے کچھ بافتیں مردہ ہونے لگتی ہیں، اسی کیفیت کو دل کا دورہ یا ہارٹ اٹیک کہتے ہیں۔

یہی وہ مقام ہے جہاں بیٹا بلاکرز علاج کے میدان میں اترتی ہے۔ محققین کہتے ہیں لڑو یا بھاگو، ردعمل کو منقطع کر کے اپنا کام کرتی ہیں۔ بیٹا دراصل بیٹا ریپٹرز ہوتے ہیں یہ ایک کیمیائی پیغام ہوتا ہے، ایڈرنیالین پہلے اس پیغام کو وصول کر کے سمجھتی ہے اور پھر اس کی شدت کے مطابق اگر بیٹا بلاکر ادویات ایڈرنیالین سے پہلے جسم میں پہنچ جائیں تو یہ بیٹا ریپٹرز کے گرد لیٹ جاتی ہیں، نتیجہ یہ کہ ایڈرنیالین ان کا پیغام سننے سے قاصر رہتی ہے۔ گویا بیٹا بلاکرز فی الحقیقت جذباتی تناؤ، بلکہ زیادہ درست طور پر ایڈرنیالین کے جسم پر اثرات کے خلاف ایک مؤثر ویکسین ہیں۔

بیٹا بلاکرز ادویات کے مسائل:۔

یہ ادویات بلا شبہ بہت حیرت انگیز سہی لیکن ان میں بھی کچھ پریشان کن ذیلی اثرات کی
موجودگی سے انکار نہیں کیا جا سکتا. جہاں یہ دل اور دورانِ خون کو کلاہ گرد کے غدوددوں کا ہنگامی
پیغام سننے سے روک دیتی ہیں وہاں جسم کے دوسرے خلیات کو بھی خطرے کی یہ گھنٹی سننے سے روک
دیتی ہیں، وہاں جسم کے دوسرے خلیات کو بھی خطرے کی یہ گھنٹی سننے نہیں دیتی، کچھ مریضوں
میں خطرے کے خلاف مدافعت کا فطری نظام ان دواؤں سے اتنا دب جاتا ہے کہ کئی ضمنی اثرات
سامنے آنے لگتے ہیں، بعض مریض پژمردگی، تھکن اور سر خالی خالی ہونے کی شکایت کرتے ہیں،
جبکہ کچھ جنسی طور پر بے کیفی اور نا اہلی محسوس کرتے ہیں۔

ان ادویات سے دل کی دھڑکن کی رفتار آہستہ اور خون کا دباؤ بھی کم ہوتا ہے جو بعض صورتوں
میں خطرناک حد تک کم ہوسکتا ہے کبھی کبھی یہ ... ے کو بھی خراب کرتی ہیں اور متلی، دست اور پیٹ
میں درد کی شکایت پیدا ہوسکتی ہے۔

- یہ ادویہ کچھ خاص نوعیت کے مریضوں یا ایسے مریضوں کے لیے بھی مسائل پیدا کرسکتی ہیں جو
کسی اور قسم کی دوائیں بھی لے رہے ہوں مثلاً ذیابیطس کے مریضوں میں یہ خون میں ہائپوگلائیکیا
یعنی شکر کی غیر معمولی کمی کی علامات کو چھپا سکتی ہیں، اس کا مطلب یہ ہے کہ ایسے مریضوں کو خون
میں شکر کی سطح کا خاص طور سے زیادہ خیال رکھنا چاہیے کچھ بیٹا بلاکرز مثلاً پروپرنولول دے یا سانس
لینے میں دقت محسوس کرنے والے مریضوں کو نہیں دینی چاہیے۔

ضروری نہیں کہ سب مریضوں میں یہ ضمنی اثرات پیدا ہوجائیں ممکن ہے کہ کچھ نمودار تو ہوں
لیکن ان کی نوعیت بہت معمولی ہو، ایک اچھی خبر یہ ہے کہ چند جدید بیٹا بلاکرز مثلاً میٹوپرولول کے
بارے میں دعویٰ کیا گیا ہے کہ ان کے ناگوار ضمنی اثرات کم ہونے کے ساتھ دل کی حفاظت کا کام
بدستور بڑی خوبی سے کرتی ہیں انہیں بیٹا، ابلاکرز کہا جاتا ہے۔ پورے جسم کے بیٹا ریپٹرز ایک ہی
طرح کے نہیں ہوتے اور یہ نئی دوائیں، صرف ان بیٹا ریپٹرز پر اثر انداز ہوتی ہیں جو دل کو متاثر
کرتے ہیں، شریانوں یا سانس کے نظام کو کنٹرول کرنے والے بیٹا ریپٹرز یہ بالکل اثر نہیں
ڈالتیں یا بہت کم اثر انداز ہوتی ہیں، مقدار خوراک کنٹرول کر کے بھی اب بیٹا بلاکرز کے ضمنی
اثرات کو بہت کم یا ختم کرنا ممکن ہوگیا ہے، اس غرض کے لیے مختلف اقسام کے بیٹا بلاکرز کو بھی آزمایا
جاسکتا ہے، یہ سہولت پہلے موجود نہیں تھی۔

اس میں شک نہیں کہ کچھ مریضوں میں ان ادویات کے منفی اثرات کسی طرح بھی ختم نہیں کیے

جا سکتے لیکن ایسا بہت کم ہوتا ہے۔ بحیثیت مجموعی بیٹا بلاکرز کی حیرت انگیز خوبیوں کو دیکھا جائے تو ر
یہ چند خامیاں بالکل معمولی محسوس ہوتی ہیں، مگر ظاہر ہے یہ بات وہ لوگ تو درست نہیں مانیں گے
جو ان کے منفی اثرات کی زد میں ہیں۔

خوش قسمتی سے ایسے مریضوں کے لیے ایک اور قسم کے بلاکرز دریافت ہو چکے ہیں جن ہیں
کیلشیم چینل بلاکرز کہا جاتا ہے اب تک معلومات کے مطابق ان میں بیٹا بلاکرز کی تمام خوبیاں
موجود ہیں جبکہ یہ ان کے تکلیف دہ ضمنی اثرات سے مبرا ہیں۔

(فرید الدین احمد)

معدے کا ناسور!

آج کی انتہائی مصروف زندگی کا ایک خطرناک مرض جس کے علاج میں نہایت احتیاط درکار ہے۔

زخم معدے:۔ معدے کے اندر نرم و نازک نمشائے مخاطی (میوکس ممبرین) کے استر میں غیر تیزابی خراش سے پیدا ہونے والے نقص کا نتیجہ ہوتا ہے۔ معدے کی دیوار سے ایک طاقتور تیزاب (گاڑھا ہائیڈروکلورائیڈ ایسڈ) اور خامرہ (انزائم) خارج ہوتا ہے جو ہضم میں مدد دیتا ہے، یہ تیزاب اور خامرہ، پیٹ اور اس سے ملحقہ آنت (اثناعشری) کو بھی تحلیل کرسکتا ہے لیکن اس کے ساتھ ایک دفاعی میکنیزم موجود ہوتا ہے جب دفاعی میکنزم کا یہ نظام ناکام ہو جاتا ہے تو معدے کے استر کا ایک حصہ ہضم یا تحلیل ہو جاتا ہے، اس طرح زخم معدہ (گیسٹرک السر) پیدا ہو جاتا ہے۔

سگریٹ نوشی، چائے، کوفی، الکحل، مرچوں اور مسالوں کا استعمال، ذہنی دباؤ، بے وقت یا بار بار کھانا زیادہ کاربوہائیڈریٹ والی غذائیں کھانا، بڑھی ہوئی مرطوبیت، غذا کو صحیح طرح سے نہ چبانا، یہ تمام چیزیں ایسی ہیں جن سے زخم معدہ کی شکایت پیدا ہوسکتی ہے تاہم ان میں سے کسی ایک چیز کو خاص طور پر زخم معدہ کا قطعی سبب قرار نہیں دیا جاسکتا، بعض اس مرض میں وراثت بھی اہم ہوتی ہے۔ یہ مرض موروثی طور پر بھی لاحق ہوسکتا ہے۔

عام طور پر یہ خیال کیا جاتا ہے کہ پیشہ وارانہ ذہنی دباؤ کی وجہ سے پریشان رہنے والے اور انتظامی افسران کو زخم معدہ زیادہ ہوتا ہے لیکن ابھی تک اس بات کا کوئی ثبوت نہیں ملا کہ بعض مخصوص سماجی، معاشی گروپوں یا مخصوص پیشوں کے حامل افراد کی زیادہ تعداد زخم معدہ میں مبتلا ہوتی ہے گو پیشہ وارانہ گروپوں کی طرح نفسیاتی علمی اور مالی بنیادوں اور خاندانی مسائل کی وجہ سے بھی لوگ زخم معدہ کا شکار ہوئے ہیں، تاہم اس مرض کی تکثیر کے سلسلے میں ان اسباب کی اہمیت بھی متنازع ہے زخم معدہ کی بڑی شکایت سنگین اثناعشری زخم ہوتی ہے جو معدے کے زخم کے مقابلے میں زیادہ عام ہوتی ہے۔ برصغیر میں اگر معدے کے زخم میں ایک شخص مبتلا ہوتا ہے تو آنت کے زخم میں مبتلا ہونے والوں کی تعداد بیس ہوتی ہے۔

زخم معدہ کی خاص علامت یہ ہے کہ اس میں پیٹ کے بالائی حصے میں درد ہوتا ہے، عام طور پر یہ درد جبل سرئی پر واقع معدے کے اوپر ہوتا ہے۔ مختلف مریضوں میں اس کی حد مختلف ہوتی ہے، اس کی عام کیفیات یہ ہوتی ہیں کہ بعض مریضوں کو یہ محسوس ہوتا ہے کہ درد کی جگہ کترونی سی ہو رہی ہے اور بعض اوقات مریضوں کو یہ محسوس ہوتا ہے اس لیے درد کا احساس کھانا کھانے سے ایک

گھنٹہ قبل اور کھانا کھانے کے نصف گھنٹہ کے بعد ہوتا ہے یا دوسرے وقت طعام سے پہلے اس میں شدت ہوتی ہے، کھانا کھالینے سے عارضی طور پر آرام مل جاتا ہے، بعض مریض کھانے کے فوراً بعد درد کی شکایت کرتے ہیں، ایسے مریض کھانا کھانے کو ترجیح دیتے ہیں۔

بعض اوقات درد کی شدت نیند میں خلل انداز ہوتی ہے، مریضوں کو یہ انداز ہوتا ہے کہ کوئی ہلکی پھلکی غذا کھا لینے یا دودھ کا ایک گلاس پی لینے سے انہیں اس حد تک آرام مل جاتا ہے کہ وہ دوبارہ سو جائیں۔ مریض زخم معدہ کا مخصوص درد ایک ہفتے یا اس سے زیادہ عرصے محسوس کرتے ہیں کہ یہ انہیں بار بار تکلیف دیتا ہے وقفے وقفے سے درد ہوتا ہے۔ اس کے بعد یہ بتدریج کم ہوتا جاتا ہے، یہاں تک کہ مریض کی علامتیں غائب ہو جاتی ہیں۔ یہ صورت ہفتوں بلکہ مہینوں تک رہتی ہے۔

شاذ و نادر ایسا بھی ہوتا ہے کہ علامتیں برسوں تک ظاہر نہ ہوں خون کا اخراج، معدے میں سوراخ پڑ جانا اور بے قابو درد زخم معدہ کے سلسلے میں بڑی پیچیدگی کی حیثیت رکھتے ہیں، ان صورتوں میں عام طور پر عمل جراحی کی ضرورت ہوتی ہے، اس مرض کی علامتوں کا دوبارہ اظہار بعض اوقات جسمانی تھکن، نفسیاتی اور ذہنی دباؤ کی وجہ سے ہوتا ہے لیکن یہ حقیقت ہے کہ مرض کے عود کرنے کی کوئی قابل قبول تشریح ابھی نہیں کی جاسکی ہے، تاہم سگریٹ نوشی کرنے والوں میں، سگریٹ نوشی نہ کرنے والوں کی نسبت مرض کے دوبارہ حملے سے متاثر ہونے والوں کی تعداد زیادہ ہوتی ہے۔

زخم اثناءعشری کی صورت میں پہلی مرتبہ علاج کے بعد اس کے دوبارہ حملے کی شرح ایک سال کے دوران ہی میں 80 فیصد تک ہوتی ہے، زخم معدہ میں یہ شرح کسی حد تک کم ہوتی ہے چنانچہ مریضوں کو ایک سال تک روزانہ ہلکی خوراکوں کی صورت میں ایسی دوائیں دی جاتی ہیں جو معدوی تیزابی مادوں کے افراز کو روک دیتی ہیں، اس علاج کے متبادل کے طور پر ہر مرتبہ مرض کے اعادے کی صورت میں نوبتی علاج بھی کیا جاتا ہے۔ مرض کے دوبارہ حملہ آور ہونے کی صورت میں چار سے آٹھ ہفتوں تک اس کا مختصر علاج کیا جاتا ہے، یہاں تک کہ زخم مندمل ہو جاتا ہے۔ اس کے بعد دوائیں بند کر دی جاتی ہیں، نوبتی علاج، طویل المعیاد علاج کی نسبت ارزاں ثابت ہوتا ہے۔

زخم معدہ کو شناخت کرنے کے لیے معمول کے مطابق عام طریقہ یہ ہے کہ بالائی معدی امعائی سلسلے (Upper Gootro Intertmaltracle) میں بیریم کا معائنہ کیا جاتا ہے اس سلسلے میں دردوں بین (Endorcope) براہ راست شکم کے اندرونی حصے کا نقشہ پیش کر کے مرض کی شناخت مریض کے علاج میں بڑا معاون ثابت ہوتا ہے۔

زخم معدہ کے علاج کے دو پہلو ہوتے ہیں یعنی اس میں ایک طرف تو مریض کو درد سے نجات دلانی ہوتی ہے اور دوسری طرف زخم مندمل کرنا ہوتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ احتیاطی اور دفاعی

علاج بھی کرنا پڑتا ہے کہ مرض کا دوبارہ حملہ نہ ہو اور مرض میں پیچیدگیاں پیدا نہ ہوں گزشتہ چند برسوں کے دوران میں زخم معدہ کے علاج سے پہلے متعدد دوائیں متعارف کرائی گئی ہیں لیکن تمام دوائیں دردوں سے نجات اور زخم کے اندمال میں بڑی کارآمد ثابت ہوئی ہیں، تاہم ابھی تک مرض سے مکمل شفایابی کی حد تک کوئی دوا دریافت نہیں ہوئی۔ زخم معدہ کے علاج میں معدے کے تیزابی مادوں کے افراز کو روکنا اور زخم معدہ کے تیزابی کے خلاف غشائے مخاطی کی قوت مدافعت بڑھانا شامل ہیں جو دوائیں اس وقت تک متعارف ہوئی ہیں، ان کی مختلف خوراکیں یا مختلف دواؤں کو ایک ترتیب اور توازن سے استعمال کرایا جاتا ہے، بہرحال یہ علاج معالج کی زیر نگرانی ہونا چاہیے۔

علاج شروع ہونے کے بعد زخم مندمل ہونے کی شرح چار ہفتوں کے دوران میں ستر سے اسی فیصد تک ہوتی ہے، آٹھ ہفتوں کے دوران میں یہ شرح 80 سے 90 فیصد تک ہوتی ہے۔ یہ شرح اثنا عشری زخم کی صورت میں ہوتی ہیں، معدے کے زخم میں یہ شرح کم ہوتی ہے اور مریض کو آٹھ سے بارہ ہفتوں تک کے علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔

زخم معدہ کے مریضوں کو غذا کے سلسلے میں بعض پابندیاں برداشت کرنی پڑتی ہیں، انہیں سگریٹ نوشی ترک کرنے کا مشورہ بھی دیا جاتا ہے۔ انہیں سگریٹ نوشی کرنے والوں میں زخم کے اندمال کی صلاحیت، سگریٹ نہ پینے والوں کے مقابلے میں کمزور پڑ جاتی ہے۔ سگریٹ نوشی کا مرض کے دوبارہ حملے اور اس میں پیچیدگیاں پیدا ہو جانے سے بھی گہرا تعلق ہوتا ہے۔

اسپرین اور ضد سوزش ادویہ کا استعمال معدے اور اثنا عشری آنت میں کٹاؤ کا عمل تیز کر کے خون کے اخراج کا سبب بن جاتا ہے اس لیے جہاں تک ممکن ہو اس قسم کی دواؤں کے استعمال سے گریز کرنا چاہیے۔ اس مرض میں مبتلا لوگوں کے لیے الکحل خاص طور پر ممنوع ہے کیونکہ شراب کے برائے نام استعمال سے بھی اثنا عشری آنت کا زخم پیدا ہو سکتا ہے اور زخم کے اندمال کی شرح کم ہو جاتی ہے۔ چائے، کوفی، اور زخم معدہ پر میں کوئی باہمی تعلق نہیں ہوتا۔ البتہ کوفی اور کولا جیسے دوسرے مشروبات سے معدے میں تیزابیت بڑھ جاتی ہے اس لیے اس قسم کے مشروبات بہت کم استعمال کرنے چاہئیں۔

زخم معدہ کے مریضوں کے لیے بہتر راستہ:۔

اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ زخم معدہ کے مریضوں کے لیے غذا میں کون کون سی باتیں بہتر ہو سکتی ہیں؟ عام طور پر یہ خیال کیا جاتا ہے کہ ان مریضوں کی غذا خوشگوار اور پر لطف ہونی چاہیے، انہیں کم غذا بار بار کھانی چاہیے اور دودھ زیادہ دینا چاہیے۔ ان غذاؤں کے مؤثر ہونے کے بارے

میں ابھی تک کوئی ٹھوس شہادت نہیں مل سکی، مثال کے طور پر جہاں تک دودھ کے زیادہ استعمال کا تعلق ہے تو ایک گھنٹے کے بعد دودھ پینے میں تین بار معمول کے مطابق کھانا کھانے کی نسبت معدے میں تیزابی مادے زیادہ پیدا ہوتے ہیں۔ جب بھی کوئی غذا کھائی جاتی ہے، خواہ وہ رقیق ہو یا ٹھوس نظام ہضم کے جزو کے طور پر پیٹ کے اندرونی دیوار سے تیزابی مادے خارج ہوتے ہیں، اس کا مطلب یہ ہے کہ زخم معدہ کی صورت میں جب بار بار غذا کھانے کا مشورہ دیا جاتا ہے تو جب بھی کوئی چیز کھائی جائے گی، تیزابی مادے خارج ہوں گے، بار بار کھانے کے نتیجے میں ان تیزابی مادوں کی مقدار بڑھ جائے گی۔ اس طرح مرض میں افاقہ ہونے کی بجائے اس میں شدت پیدا ہوگی۔

یہ طریقہ حیاتین ''ج'' کے استعمال کو بھی ناموزوں بنا دیتا ہے، یہ حیاتین سبزیوں اور تازہ پھلوں میں موجود ہوتا ہے۔ زخم معدہ کے بہت سے مریض اپنی غذا کے سلسلے میں اپنے تجربات کی روشنی میں کسی نتیجے پر پہنچ جاتے ہیں کہ کونسی غذائیں ان کے لیے فائدہ مند ہیں اور کون سی نقصان دہ ہیں، بہرحال زخم معدہ کے مریضوں کو چاہیے کہ وہ دن میں صرف دو یا تین بار کھانا کھائیں۔ درمیان میں ہلکی پھلکی غذاؤں سے گریز کریں درد بڑھنے کی صورت میں اسے کوئی غذائی چیز کھا کر دبانے کی کوشش کریں، بلکہ بازار میں دافع تیزابیت کئی دوائیں ملتی ہیں۔ انہیں استعمال کریں، زیادہ مقدار میں پانی پینا بھی مفید ثابت ہوسکتا ہے۔

(بشکریہ ہمدرد صحت)

معالج اور مریض کے تعلقات

معالج اور مریض کے تعلقات کی ایک خاص نوعیت ہوتی ہے اور تعلقات کی اسی نوعیت پر علاج اور اس کی کامیابی منحصر بھی ہے۔ اس سلسلے میں مثال کے طور پر معالج کو اس بات کا خیال رکھنا بے حد ضروری ہے کہ مریض کے سامنے کسی مخصوص علاج کی تفصیلات اور مصارف کا اندازہ بیان نہ کیا جائے اور علاج کے خرچ کو کم سے کم رکھنے کی کوشش کی جائے۔

ہمارا زمانہ ''سوئی کے ذریعے سے علاج'' کا زمانہ ہے۔ اس لیے معالجین کو انجکشن کا گراں مصارف طریقہ علاج اختیار کرنے سے پہلے اچھی طرح غور کر لینا چاہیے اور اس بات کو سمجھ لینا چاہیے کہ مریض انجکشن کے بغیر بھی صحت یاب ہوسکتا ہے کہ نہیں کیونکہ اکثر حالات میں انجکشن کا طریقہ علاج اختیار کرنے کا مشورہ دینا یا اسے اختیار کرنا پیشہ کی بدنامی کا سبب بن جاتا ہے۔ اس سلسلے میں دوسری اہم بات یہ ہے کہ مریض سے ملاقات کے وقت معالج کو اس کے اظہار حال میں مداخلت نہیں کرنی چاہیے جب تک کہ معالج کو کوئی ایسی بات اہم دریافت نہ کرنی ہو جو مریض نے بیان نہ کی ہو کیونکہ اس صورت میں مریض کے ذہن میں یہ خیال قائم ہو جائے گا کہ اس کے مفصل حالات نہ سننے کے باعث معالج مرض کی صحیح تشخیص نہ کر سکے گا اور مریض یہ بات سمجھنے لگے گا کہ معالج نے اس کی جن باتوں کو نہیں سنا وہ مرض کو سمجھنے میں بہت اہم تھیں اور اسی لیے معالج کسی نتیجہ پر نہیں پہنچ سکتا۔ پھر مریض خواہ کسی مرض میں مبتلا نہ ہو، جب تک اس کا اچھی طرح طبی معائنہ کر لیا جائے وہ یہی سمجھتا رہتا ہے کہ معالج نے اس کی طرف پوری توجہ نہیں کی۔

شادی شدہ لوگوں کی خاصی تعداد جنسی عدم توازن اور بعض عجیب و غریب اعصابی بیماریوں میں مبتلا ہوتی ہے اور ان میں خواتین کی بیماریوں کو اس وقت تک سمجھنا ممکن نہیں ہوسکتا جب تک معالج کو ان کی جنسی زندگی کے متعلق مناسب معلومات حاصل نہ ہوں کیونکہ ایسی صورتوں میں ان کا تمام اعصابی نظام ان کی زندگی کے ساتھ وابستہ ہوتا ہے۔

معالجین کو یہ بات مدنظر رکھنی چاہیے کہ مریض کی تشخیص کے سلسلے میں گنے چنے مریض ہی تفصیلات معلوم کرنے کے خواہشمند ہوتے ہیں اور عام مریض صرف اسی قدر جاننے کے بعد خواہش مند ہوتے ہیں کہ وہ کب تک اس مرض سے نجات حاصل کر سکیں گے اور علاج کا خرچ کیا ہوگا۔ اس سلسلے میں اگرچہ معالج مریض کو کوئی اطمینان بخش جواب دینے میں ہر وقت بچ سکتا ہے لیکن علاج کے دوران ایک ایسا وقت ضرور آتا ہے جب معالج مریض کے ان سوالات کا جواب

نہیں دے سکتا تو پھر اسے سمجھ لینا چاہیے کہ مریض اس کے ہاتھ سے نکل جائے گا اور جو معالج اس کے ان سوالات کا جواب دے سکے گا، وہ آئندہ اسی کے زیر علاج رہے گا۔ کسی معالج کو خواہ وہ عمومی معالج ہو یا کسی مرض کا ماہر، مریض کے متعلق کسی دوسرے طبیب سے مشورہ لینے کے معاملے میں کبھی تامل سے کام نہیں لینا چاہیے اس کے برعکس اگر معالج خود اس قسم کی تجویز پیش کرے تو مریض یا اس کے رشتہ داروں کی طرف سے ایسی تجویز پیش کیے جانے کے مقابلے میں یہ بات کہیں زیادہ مناسب ہے۔ اس صورت میں مریض اور اس کے رشتہ دار یہ بات محسوس کریں گے کہ معالج کو مریض کے ساتھ دلچسپی ہے اور وہ مریض کی صحت مندی اور فلاح و بہبود کا خواہش مند ہے۔ معالج کا یہ مشورہ مریض اور اس کے رشتہ داروں کی نظر میں اس کی وقعت کو کم کرنے کی بجائے بڑھا دے گا لیکن اگر معالج مریض کے معالجہ میں مصروف رہے اور مریض کو افاقہ محسوس نہ ہو تو اس کے رشتہ دار معالج کی طرف سے غیر مطمئن ہو جائیں گے اور ایسی حالت میں یا تو وہ خود معالج کو دوسرے طبیب سے رائے لینے کا مشورہ دیں گے یا پھر وہ خود پہلے معالج کو چھوڑ کر دوسرے کسی اور معالج کے پاس چلے جائیں گے۔ معالج کو اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ مریض اپنے مرض کی تشخیص کا صحیح مفہوم سمجھ جائے۔ اس لیے معالج کو ایسے سادہ الفاظ میں اپنی تشخیص کا نتیجہ بیان کر دینا چاہیے جو تعلیمی معیار کے اعتبار سے ہر مریض کی سمجھ میں آ جائے۔ مریض کی حالت کے متعلق کسی قسم کی پیش گوئی بہت سی مشکلات پیدا کرنے کا باعث ہوتی ہے۔ خصوصاً یہ پیش گوئی کہ مریض کتنے منٹ تک زندہ رہے گا۔ بے حد خطرناک ہے، یہاں اس بات کو سمجھ لینا چاہیے کہ مریض کو دوسری تمام باتوں کے مقابلے میں صرف اس بات سے دلچسپی ہوتی ہے کہ وہ مرض سے کتنی مدت میں نجات حاصل کرے گا۔ کسی ناقابل علاج مرض کی صحیح تشخیص ہو جانے کی صورت میں دانش مندی کا تقاضا یہی ہے اور مریض کا فائدہ اسی بات میں ہی ہے کہ اسے تمام حقائق سے آگاہ نہ کیا جائے جو کچھ بتایا جائے، اسے اپنی جگہ صحیح ہونا چاہیے، بہرحال معالج کو اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ مریض اور اس کے رشتہ داروں کو کسی حال میں بھی ناقابل علاج مرض کا حال معلوم نہ ہو کیونکہ مریض یا اس کے متعلقین کو مرض ناقابل علاج ہونے کا حال معلوم ہونے کے بعد نہ صرف مریض کی موت ہی کی صورت میں کاروباری نقصان پہنچتا ہے بلکہ یہ علم ہو جانے کے بعد مریض کے متعلقین اس توقع پر کہ شاید دوسرا طبیب پہلے طبیب کی رائے برعکس قائم کر سکے، دوسرے طبیب سے رجوع کر لیتے ہیں اور اس طرح اس پورے خاندان سے پہلے طبیب کا تعلق ٹوٹ جاتا ہے۔

آخر میں معالجین کو اس بات کا بھی خیال رکھنا چاہیے کہ بوڑھے مریضوں کے سلسلے میں، اس

امید پڑ کہ ان کی غذا اور ان کی تفریحی سرگرمیوں پر جن کے وہ عادی ہو چکے ہیں۔ پابندیاں عائد
کر کے وہ ان کی زندگی کی مدت میں اضافہ کر سکیں گے پابندیاں نہیں لگانا چاہیں کیونکہ چند روزہ
اضافی زندگی کے لے زندگی کے باقی ماندہ چند سال کو بے کیفی اور بے لطفی میں بسر کرنے کی بجائے
ان کے لیے اپنی زندگی کے چند باقی ماندہ سال اپنی مرضی کے مطابق اطمینان اور مسرت سے
گزارنا کہیں بہتر ہے اور ایسے مریضوں کو ان کی مرضی پر چھوڑ دینا مناسب ہے۔

جوڑوں کا درد!

جوڑوں کے درد اور پانی میں بڑا گہرا اور پرانا تعلق ہے اور تو اور بیس کروڑ سال پہلے کرہ ارض پر
بسنے والے حیوان ٹائر نیو سار بھی آرتھرائٹس کا شکار تھے، متحجر ڈھانچوں سے پتہ چلتا ہے کہ ان
میں ریڑھ کی ہڈی اس بیماری سے متاثر ہوتی تھی اور دس کروڑ سال قبل کے دیو قامت سمندری مگر
مچھ موسا سار اور قدیم ریچھ، اونٹ اور تلوار ایسے دانتوں والے شیر اس موذی مرض سے نہ بچ سکے،
پھر بطلیموسی دور کے مصری ابتدائی مسیحی عہد کے قبطی اور قدیم امریکی انڈین بھی کثرت سے
جوڑوں کے درد کی بیماری میں پھنستے رہے۔

ماضی کے یہ تمام حیوان اور انسان پانی وافر مقدار میں پیتے تھے اور غذائی کنٹرول کے بارے
میں بھی انہیں کچھ علم نہ تھا تو کیا بکثرت پانی پینا ان میں آرتھرائٹس کا بنیادی سبب تھا؟ یقیناً ایسا
تھا۔۔۔لیکن اس کا مطلب ہرگز نہ لیا جائے کہ پانی ہی آرتھرائٹس کا واحد سبب ہے، یہ نہیں کہ آپ
نے ایک گلاس پانی کھانے کے ساتھ پیا اور جوڑوں کے درد کے مریض بن گئے بلکہ اس کا مسلسل
غلط استعمال خطرناک ہے اس طرح نظام انہضام سست پڑ جاتا ہے۔ غذائی اشیاء ٹھیک طرح سے
ہضم نہیں ہو پاتیں اور جوڑوں تک تیل کی رسد نہیں پہنچ پاتی۔ اس کے نتیجے میں جوڑوں کا مرض حملہ
آور ہوتا ہے۔

ہمیں یہ جان لینا چاہیے کہ جسم انسانی میں پہلے ہی خاصی مقدار میں پانی ہوتا ہے، ایک اوسط
آدمی کی کیمیائی ساخت میں تقریباً سو پونڈ پانی ہر آن رہتا ہے جو پورے جسم کا ستر فیصد بنتا ہے خون
اور ہڈیوں میں پانی کی وافر مقدار بالترتیب 90 اور 22 فیصد ہے۔ یوں دو گیسوں ہائیڈروجن اور
آکسیجن کا مرکب پانی ہمارے ہر خلیے کا لازمی جزو ہے۔

انسان غذا کے بغیر نسبتاً زیادہ عرصہ زندہ رہ سکتا ہے لیکن اگر آپ کے جسم کا بیس فیصد پانی ضائع
ہو جائے تو اس ڈی ہائیڈریشن کا نتیجہ موت ہوگا۔

جسم کی ایئر کنڈیشننگ:۔

اگر ہم پانی مناسب اوقات میں پئیں تو یہ بلا شبہ ہمارے لیے حیات بخش ہے یہ انہضام،
دوران خون اور فاسد مادوں کے اخراج میں مدد دیتا ہے، پانی کے بغیر جسمانی حرارت صحیح تناسب
میں اور بڑی تیزی سے مختلف اعضا میں تقسیم ہوتی ہے، اگر بہت زیادہ حرارت پیدا ہو جائے تو جسم

ایک ایسے ایئر کنڈیشننگ نظام کے ذریعے اپنے آپ کو ٹھنڈا رکھتا ہے جس میں پھیپھڑے اور جلد بنیادی کردار ادا کرتے ہیں۔

پانی ہی کے ذریعے جسمانی بافتوں کے فاضل مادے خون میں شامل ہوتے ہیں اور پھر گردوں کے ذریعے پیشاب میں خارج ہو جاتے ہیں ہمارے مرکزی اعصابی نظام کے لیے پانی ایک آبی گدی کا کام دیتا ہے، جنین بھی پانی کے ماحول میں نشوونما پاتا ہے کہا جاتا ہے کہ ریڑھ کے مہروں کی ادھر ادھر حرکت بھی پانی کی مرہون منت ہے۔

اسپتال میں بعض اوقات ایک مریض کا طبعی علاج پانی سے کیا جاتا ہے۔ اگر وہ اتنا معذور ہو چکا ہے کہ وہ وہیل چیئر استعمال کرنے پر مجبور ہے تو اسے وائرتھراپی یعنی آبی علاج کی ضرورت ہوتی ہے، وہ گرم آبی حوض کے اندر مشقیں کرتا ہے یا تیزی سے گردش کرتے ہوئے پانی کے ہاتھ میں بیٹھتا ہے، اس طرح پانی میں تیرتے ہوئے وہ اپنے عضلات کو آسانی سے حرکت دے سکتا ہے۔

پانی پینے کی غلط عادات:۔

پانی ایک نعمت ہے اور صحت مند عنصر ہے لیکن ہمارے جسم کو اس سے جو نقصان پہنچتا ہے وہ غلط طریقے سے پانی پینے کا نتیجہ ہے، ساری خرابی اس بات سے پیدا ہوتی ہے کہ پانی کب اور کیسے پیا جاتا ہے۔

بدقسمتی سے پانی پینے کی غلط عادات ہمیں والدین سے ملتی ہیں، بچپن سے ہم دیکھتے ہیں کہ دسترخوان پر ہمیشہ پانی کی صراحی یا جگ دھرا ہوتا ہے۔ قدرتی طور پر کھانے کے ساتھ پانی پینے کی یہ عادت ہمارے ذہن میں اس طرح بیٹھتی ہے کہ عمر بھر جاری رہتی ہے اور بڑے ہونے پر اگر ہمیں آرتھرائٹس کا مرض آ لے تو ہم سمجھتے ہیں کہ یہ ضرور ورثے میں پایا ہے حالانکہ ورثے میں تو پانی پینے کی عادت ملتی ہے۔

ایک ایسے خاندان کا جائزہ لیں جس میں چار بچے ہیں اور چاروں لڑکیاں ہیں۔ بالغ ہونے پر لڑکیوں کی شادیاں ہوتی ہیں اور وہ ملک کے مختلف حصوں میں نئے گھروں میں جا بستی ہیں۔ پانی پینے کی عادات ان کے ساتھ چلتی ہیں۔ اگر پہلے ان کے خاوند دسترخوان پر پانی پینے کے عادی نہیں تو اب ضرور یہ عادت اپنا لیں گے۔

ایک خاتون خانہ ناشتے میں پانی پیتی ہے، اس کا خاوند ایسا نہیں کرتا لیکن وہ دفتر کے نزدیک ایک ریستوران میں دوپہر کا کھانا کھاتے ہوئے کوئی مشروب پی لیتا ہے۔ ان کا نوجوان بیٹا کھانے میں دودھ کے بجائے پانی استعمال کرتا ہے، ان کی نوخیز لڑکی ہر شب سونے سے پہلے

پانی کا ایک گلاس پیتی ہے کیونکہ اس نے سن رکھا ہے کہ یہ چہرے کے لیے اچھا ہے یوں پورا خاندان غلط عادتیں اپنائے ہوئے ہے اور سب آرتھرائٹس کے خوفناک مرض کو دعوت دے رہے ہیں۔

روزانہ کتنا پانی پینا چاہیے؟

سائنس بتاتی ہے کہ غذا سے حاصل ہونے والے ہر حرارے کے لیے ایک ملی لیٹر پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ اگر ہم روزانہ **2100** حرارے غذا کھائیں تو پانی بھی تقریباً **2100** ملی لیٹر درکار ہوگا۔ یہ مقدار آٹھ گلاس پانی کے برابر بنتی ہے۔

کوئی باشعور ماہر غذائیات یا معالج یہ سفارش نہیں کرے گا کہ آپ روزانہ آٹھ گلاس پانی پی کر اپنے آپ کو ڈبو، ہی ڈالیں ایسی کوئی ضرورت بھی نہیں ہوتی کیونکہ غذائیں بھی اپنے اندر خاصی مقدار میں پانی رکھتی ہیں، مثلاً دودھ میں ستاسی **(87)** فیصد پانی ہے۔ کافی میں اس کی مقدار اور بھی زیادہ ہے۔

آرتھرائٹس والوں کو پانی کم ہی پینا چاہیے ہم یہاں ایک چارٹ پیش کرتے ہیں جو ان کے لیے رہنما ثابت ہو سکتا ہے۔

غذائیں	پانی کا تناسب	غذائیں	پانی کا تناسب
انڈے	74	مکھن	1745
دہی پنیر	74	بچھڑے کا گوشت	71
بھیڑ کا گوشت	66	جگر	70.9
کھیرا	96.1	چوزے	67.1
ٹماٹر	94.1	تربوز	92.1
کاہو (سلاد)	94.8	نارنگی	87.2
مولی	93.6	آڑو	96.9
پالک	92.7	سیب	84.1
بند گوبھی	92.4	ناشپاتی	82.7
پھول گوبھی	91.7	کیلا	74.8
گاجر	88.2	آلو	77.8
پیاز	87.5	مٹر	74.3
سامن مچھلی	67.4	کاڈ مچھلی	82.6

اس فہرست سے ظاہر ہوتا ہے کہ کھانے کے ساتھ خاصی مقدار میں پانی جسم کو ملتا ہے اور پانی والی غذاؤں کے اوپر ہر روز آٹھ گلاس پانی پینے کی کوئی ضرورت نہیں بس تین گلاس کافی ہو سکتے ہیں اور وہ بھی کھانے سے خاصہ پہلے۔

لاکھوں افراد ایسے ہیں جو روزانہ صرف ایک گلاس پانی پر اکتفا کرتے ہیں، اس کے باوجود ان کے جسم میں پانی کم نہیں پڑتا اور نہ وہ بیمار پڑتے ہیں۔ یہ بھی یاد رہے کہ غذا کو ہضم کرنے کے لیے جتنا پانی درکار ہے، وہ لعاب دہن، معدے، پتے اور آنتوں کی رطوبتوں میں پہلے ہی قدرتی طور پر موجود ہوتا ہے چنانچہ عمل انہضام مکمل ہونے کے لیے مزید ایک گلاس پانی کی ضرورت نہیں رہتی۔ ہاں کھانے کے دو گھنٹے بعد اور اگلے کھانے سے آدھ گھنٹہ پہلے آپ ایک گلاس پی سکتے ہیں۔

اکثر ہمارا جسم خود یہ تعین کر لیتا ہے کہ اسے ہر روز حقیقتاً کتنے پانی کی ضرورت ہے اور جب اس کی مقدار کافی ہو تو ہمارا نظام انہضام زائد پانی خارج کر دیتا ہے، ہر چوبیس گھنٹے کے دوران میں جسم سے تقریباً اڑھائی لیٹر پانی، بیشتر پیشاب کی شکل میں خارج ہوتا ہے، باقی سانس اور پسینے کے ذریعے نکلتا رہتا ہے۔

اب ہم آرتھرائٹس والوں کے لیے پانی پینے کی خصوصی ہدایات پیش کرتے ہیں، ان کی صحت یابی ان کی پابندی پر منحصر ہوگی۔

1- پانی کھانے سے کم از کم دس منٹ پہلے پئیں۔
2- کھانے کے بعد پانی پینے کے لیے کم از کم تین گھنٹے انتظار کرنا چاہیے۔ گرم ملک میں دو گھنٹے بعد پانی پیا جاسکتا ہے۔
3- کھانے کے ساتھ پانی پینا بالکل بھول جائیں۔
4- صبح اٹھتے ہی پانی آپ کے لیے مفید ہے مگر وہ نیم گرم ہو اور ناشتے سے آدھ گھنٹہ پہلے پی لیجیے۔ اس طرح پانی ہلکا سا جلاب آور ہوگا۔
5- لیموں کی سکنجبین یا پھلوں کی خوشبو والا پانی کبھی نہ پیجیے۔
6- دودھ میں پانی ملا کر کبھی نوش نہ کیجیے۔
7- سوڈا واٹر اور گیس بھرے مشروبات سے پرہیز پر کاربند رہیے۔
8- پانی ہلکا ہو یا بھاری، کلورین ملا ہو یا فلورین ملا، چشمے کا ہو یا مقطر وہ جوڑوں کے درد سے کوئی تعلق نہیں رکھتا۔ اہمیت کی چیز پانی پینے کا وقت ہے۔
9- سوپ میں پانی کبھی نہ ملائیں (مثلاً پکنے کے بعد اسے جلد ٹھنڈا کرنے کے لیے)
10- کافی یا چائے بھی کھانے سے کم از کم دس منٹ پہلے اور کھانے کے تین گھنٹے بعد پئیں۔

پانی کرہ ارض پر سب سے زیادہ سطحی تناؤ رکھنے والی غذا ہے۔ اس کے پیدا کردہ تناؤ سے مختلف غذائیں ٹھیک طرح ہضم نہیں ہوتیں۔ پانی پی کر آپ جسم کے اندر غذاؤں پر اتنا تناؤ پیدا کر لیتے ہیں کہ وہ ہاضم خامروں کو پرے دھکیلتا ہے اور جوڑوں تک چکنائیوں کا بہاؤ روک دیتا ہے، لہٰذا جوڑوں کے درد کا شکار افراد آگاہ رہیں کہ پانی ان کا سب سے بڑا دشمن بن سکتا ہے، بے موقع پی پی کر اسے اپنا دشمن ہرگز نہ بنائیں۔

آپ جان چکے ہیں کہ خوراک میں جا بے جا پانی کا استعمال انتہائی خطرناک ہے۔ اس مضرت رساں پانی کے بعد خوراک میں دوسرا خطرناک ترین عنصر ایسڈ یا تیزاب ہے اور ہر وہ چیز جو ہم کھاتے ہیں، اس کے اندر کسی نہ کسی شکل میں تیزاب ہوتا ہے، اگر کھانے میں اس کی مقدار معتدل نہ ہو تو گیس کی تکلیف السر یعنی اندرونی زخم، متلی اور کئی اور جسمانی عوارض آ لیتے ہیں۔

یہ اندازہ لگانا مشکل نہیں کہ جب پانی جیسی مفید شے آرتھرائٹس میں نقصان دہ ثابت ہو سکتی ہے تو تیزاب جسمانی چکنائی کے لیے کس قدر مضرت رساں سائنس دان تیزاب کی مقدار یا تیزابیت پی ایچ اسکیل میں ناپتے ہیں، تقریباً ایک کروڑ کوارٹ پانی میں ایک گرام ہائیڈروجن آئن ہوتے ہیں اور ہائیڈروجن آئن تیزابی محلولوں کا لازمی جزو ہیں، اب ایک کروڑ لاگرتھم 7 ہے۔ یعنی 10,000,000=10 اسی لیے پانی کی تیزابیت 7 شمار کی جاتی ہے کسی شے کی پی ایچ مقدار 7 سے اوپر ہو تو وہ الکلائن ہوگی اور اس سے نیچے تیزابی خواص ظاہر کرے گی۔

اس طریقے سے جب دودھ کا تجزیہ کیا جاتا ہے تو وہ ہلکا سا تیزابی معلوم ہوتا ہے۔ پی ایچ اسکیل میں اس کی تیزابیت 6.6 ہے، اگر یہ سات ہوتی تو دودھ میں بالکل تیزاب نہ ہوتا ہے، اس سے پتہ چلتا ہے کہ دودھ کی تیزابیت بہت کم ہے اور تیزابی اجزاء کم ہونے کی وجہ سے ہم آرتھرائٹس والوں کو دودھ استعمال کرنے کی ترشاوہ پھل، سیب، انناس، آلوچہ، اور ٹماٹر آرتھرائٹس میں انتہائی نقصان دہ ہیں کیونکہ ان کی تیزابیت زیادہ ہے۔ ترشاوہ پھلوں کی تیزابیت 1.42 سے 2.92 تک ہے، ان کے مقابلے میں سیب، انناس، آلوچہ اور ٹماٹر بالترتیب 3.24، 3.42، 3.70 اور 4.18 تیزابیت رکھتے ہیں، انگور کا پی ایچ لیول 3.6 ہے۔

ان میں سے بیشتر پھلوں کا رس دانتوں کی حفاظتی جلد کو چھید ڈالتا ہے اور ہمارے جسم کے اندرونی اعضا دانتوں سے کہیں نازک اور نہایت حساس ہیں، لہٰذا تیزابی رس انہیں اس قدر متاثر کرتا ہے، دانش مندی کا تقاضا یہ ہے کہ جوڑوں کا درد بڑھے تو ان ترش پھلوں کا استعمال چھوڑ دیا جائے، ان میں پائے جانے والے سیٹرک، فاسفورس اور ٹینک ایسڈ کے اثر سے غذائی تیل ضائع ہو جاتے ہیں اور اس کے نتیجے میں جوڑوں کا درد اٹھتا ہے۔

شکر بھی تیزاب:۔

ماہرین طب جانتے ہیں اور ہر شخص کو سمجھ لینا چاہیے کہ چینی بھی ایک تیزاب ہے، جب آرتھرائٹس کا مریض نہار منہ کوئی شربت پی لے تو اس کی جسمانی چکنائیوں میں شکر کی مقدار تیزی سے بڑھتی ہے، اس شکر یعنی تیزاب سے جوڑوں کا تیل ناقص ہو جاتا ہے اور جوڑ خشک ہوتے ہیں تو ان میں درد ہونے لگتا ہے۔

مردوں کے لعاب کے اوسط پی ایچ مقدار 4.4 ہے حیرت انگیز طور پر عورتوں کا لعاب نسبتاً زیادہ تیزابیت رکھتا ہے کیونکہ ان کی وسط پی ایچ مقدار 3.8 ہے، شاید یہی وجہ ہے کہ عورتیں ہی آرتھرائٹس کا زیادہ شکار ہوتی ہیں۔ یہ بیماری ہر ایک مرد کے مقابلے میں تین عورتوں کو لاحق ہوتی ہے۔ ان کے لعاب میں تیزاب پہلے ہی سے زیادہ ہوتا ہے اور جب وہ زیادہ تیزاب والی غذا استعمال کرتی ہیں تو ان کا جسم مردوں کی سی تیزی سے غذائی تیزابیوں کو تبدیل نہیں کر سکتا اور یہی غیر تبدیل شدہ تیزاب نقصان پہنچاتے ہیں۔

جب لعاب دہن کی پی ایچ مقدار 3.5 سے کم ہو تو دانت ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہونے لگتے ہیں۔ اس صورت میں لعاب کے الکلائن اس غذائی تیزابوں کی طرح پوری طرح تعدیل نہیں کر سکتے، یوں آرتھرائٹس کے مریض 3.5 پی ایچ سے نیچے کے ثمری رس اور مشروبات پی کر نادانستگی میں اپنے دانتوں کو بھی نقصان پہنچا رہے ہیں۔

خون کا پی ایچ لیول ہمیشہ 7 اور 7.4 کے درمیان رہتا ہے، لہٰذا یہ غیر تیزابی مائع ہے، اگر اس کی پی ایچ مقدار 7 سے نیچے پہنچ جائے تو فوری طور پر موت آ لیتی ہے، جب آپ تیزابی غذائیں کھاتے ہیں تو جسم کا خون اور ہاضم رطوبتیں تیزابوں کی تبدیلی کر دیتے ہیں، ہمارا جسم زائد تیزابیت ختم کرنے کے لیے خون اور جسمانی بافتوں سے نمکیات وغیرہ مستعار لیتا ہے یوں اہم اجزاء سے محروم ہونے والی بافتوں میں انحطاط آ جاتا ہے۔ جوڑوں کے اردگرد کی بافتیں سرعت سے خشک ہونے لگتی ہیں اور اس کے نتیجے میں آرتھرائٹس کا موذی مرض باعث آزار بن جاتا ہے۔ گردے، پھیپھڑے اور جگر جیسے اعضاء خون کو تبدیلی نمکیات تو فراہم کر دیتے ہیں مگر ان کا اپنا کباڑا ہو جاتا ہے اس قباحت سے بچنے کے لیے اور خون کی حفاظت کے لیے ضروری ہے کہ زیادہ تیزابیت والی غذائیں استعمال نہ کی جائیں۔

غذائیں مضر بھی ہو سکتی ہیں:۔

جوڑوں کے درد کو شکست دینے کے لیے ضروری ہے کہ غذا سے تیزاب خارج کیے جائیں اور ہم غذائی چکنائیاں جسم کو فراہم کریں، اس کا مطلب یہ نہیں کہ آپ تیل بردار غذا کھانا شروع کر دیں، اس مرحلے میں یہ جان لینا چاہیے کہ غلط چکنائیاں کونسی ہیں، ایسی چکنائیاں ہماری خون کی رگوں یعنی پائپ لائنوں کو بند کر سکتی ہیں اور یہ صورتحال بالکل کوئی چکنائی استعمال نہ کرنے سے بھی بدتر ہوگی، غلط قسم کی چکنائیوں سے آپ کا وزن بڑھتا ہے زائد توانائی یعنی چربی پیدا ہوگی یا بلڈ پریشر اور گردے اور دل کی بیماریاں جنم لیتی ہیں، صحیح اور غلط چکنائیوں میں امتیاز کرنے کے لیے درج ذیل چارٹ ملاحظہ کیجیے۔

غلط چکنائیاں (آرتھرائٹس والوں کے لیے)

1- ہر قسم کی حیوانی چربی اور اس سے حاصل ہونے والی چکنائیاں (ان کے بجائے چربی کے بغیر گوشت استعمال کیجیے)
2- تمام نباتاتی تیل اور بناسپتی گھی۔
3- کوئی سا تیل جس میں چینی شامل ہو۔۔

ان اشیاء سے خاص طور پر بچیے۔

چھوٹے اور بڑے گوشت کی چربی، بھیڑ کی چربی، مکھن کے سارے متبادل مکئی کا تیل، بنولے کا تیل، بناسپتی گھی، زیتون کا تیل، سویابین آئل، مونگ پھلی، کا مکھن، آئس کریم، چاکلیٹ کی مٹھائیاں، بادام، ناریل، مونگ پھلی، اخروٹ پستہ، چیسٹ نٹ یعنی شاہ بلوط کا پھل وغیرہ۔

مندرجہ بالا غذائی چکنائیوں سے پرہیز جوڑوں کے درد سے شفا پانے میں فیصلہ کن ثابت ہوتا ہے لیکن عام لوگ اس بات کو اہمیت نہیں دیتے، وہ سمجھتے ہیں کہ چکنائی جسم کو توانائی فراہم کرتی ہے اس لیے انہیں خوب کھاؤ۔ یہ نظریہ کسی طور درست نہیں۔

صحیح تیل اور ان کا طریق کار:۔

اب رہا یہ سوال کہ آرتھرائٹس والوں کے لیے صحیح تیل والی غذائیں کونسی ہیں، اس گروہ میں سے چوبہترین غذائیں حسب ذیل ہیں۔

1- کاڈلیور آئل۔ 2- دودھ۔ 3- انڈے (کم ابلے ہوئے)۔ 4- مکھن۔ 5- بعض مچھلیاں مثلاً میکرل یعنی بگرا، ہیلی بوٹ سٹیکس، سامن سٹیکس، سارڈین یعنی سرمئی۔

صحیح تیل والی غذائیں جسم انسانی کو درج ذیل فوائد پہنچاتی ہیں۔

1- تیل میں حل پذیر وٹامن انہی کے ذریعے مختلف اعضا تک پہنچتے ہیں۔
2- یہ ہڈیوں اور دوسری بافتوں میں کیلشیم کی تیاری اور اس کے استعمال کی شرح کو متاثر کرتی ہیں۔

3- دوسری غذاؤں کے ہضم ہونے اور جزو بدن بننے میں مدد فراہم کرتی ہیں۔
4- کسی عضو کو نقصان پہنچے تو یہ اس کی مرمت اور نئی بافتیں پیدا کرتی ہیں۔
5- یہ جریان خون روکنے والا مادہ وٹامن کے، جگر میں لے جاتی ہیں، غلط قسم کی چکنائیاں آرتھرائٹس ہی میں اضافہ نہیں کرتیں بلکہ بعض اور بیماریوں میں بھی شدت پیدا کر دیتی ہیں، ہمیں یقین ہے کہ مستقبل قریب میں طبی سائنس دان یہ دریافت کر لیں گے کہ اسی فیصد مہلک بیماریوں کا سبب غلط چکنائیوں کا استعمال ہے، آخر ہم اپنے خلیات کے درہم برہم ہونے، خون کی رگوں میں رکاوٹ پیدا ہونے اور جسم کے اندر عام انتشار کا سامان کیوں کریں؟ کیوں نہ ہم صحیح چکنائیاں استعمال کریں اور درست غذائی عادات اپنا لیں کہ زندگی سے پورا پورا لطف اسی طرح اٹھایا جا سکتا ہے۔

معتدل وزن اور قد والوں کے لیے غذائی ماہرین کہتے ہیں کہ وہ ایسی غذائیں استعمال کریں جو انہیں ہر روز کم و بیش **2200** حرارے دے سکیں، آرتھرائٹس والوں کی غذا میں ترشاوہ پھلوں کے رس شامل نہیں ہونے چاہئیں، وہ کھانے سے کم از کم ایک گھنٹہ پہلے پانی پی لیں کیونکہ اس طرح وہ تھوڑا اجلاب آور ہوگا اور غذائی تیلوں کو نقصان بھی نہیں دے گا۔

اگر آپ کا وزن کم ہے اور جوڑوں کے درد میں مبتلا ہیں تو اپنی غذائی عادات کے متعلق بہت محتاط رہیے، ایسی غذاؤں کا انتخاب کیجیے جو دونوں عارضوں سے شفا دیں، آپ کے لیے موٹی موٹی ہدایات حسب ذیل ہیں جو وزن کو معتدل بنانے میں خاصی مفید ہوں گی۔

- O...... ناشتے میں روزانہ دلیہ اور انڈے کھائیں۔
- O......گرم، پکی ہوئی سبزیوں پر مکھن استعمال کیجیے۔
- O......ہر کھانے کے ساتھ دس اونس گلاس بھر دودھ استعمال کیجیے۔
- O......کافی اور چائے سے پرہیز کیجیے۔
- O......بیشتر کھانوں میں سوپ سے خوب لطف اندوز ہوں۔
- O......گوشت بکثرت اور زیادہ استعمال کیجیے۔
- O......شام کا کھانا کھانے کے ایک گھنٹے بعد دودھ کا ایک زائد گلاس نوش کیجیے۔

موٹاپے کا شکار ہونے کی صورت میں شاید آپ کو چکنائی والی، غذاؤں سے پرہیز کرنے کی تاکید کی گئی ہو۔ ان کے بارے میں خیال کیا جاتا ہے کہ یہ وزن بڑھاتی ہیں، لیکن ہم آرتھرائٹس کے مریضوں سے یہ کہیں گے کہ انہیں اپنے جوڑوں کو چکنائی استعمال کرنی چاہیے۔ سوال پیدا ہوتا ہے کہ پھر موٹاپے سے کیسے بچا جائے، اس کا حل یہ ہے کہ آپ انرجی آئل کی

بجائے بسر یکیٹنگ آئل استعمال کریں اور وہ ہیں کم ابلے ہوئے انڈے دودھ، مکھن، دہی، پنیر اور کاڈ لیور آئل، یہ بسر یکیٹنگ آئل جوڑوں کو چکنائیں گے بھی اور موٹاپا بھی پیدا نہیں کریں گے۔

اچھی غذائیں منتخب کیجیے:۔

یہاں آرتھرائٹس والوں کے لیے مفید غذائیں تجویز کی جاتی ہیں، ان میں سے وہ کوئی بھی غذا کسی بھی کھانے میں استعمال کریں اور زندگی کے مزے لیں۔

گوشت:۔

چوزہ، بچھڑے کا دل، بھیڑ کا روکھا گوشت، جگر، بکرے کا گوشت بچھڑے کا روکھا اور بھنا ہوا گوشت (روسٹ) زبان، ٹرکی یعنی فیل مرغ۔

مچھلی:۔

کاڈ، کمریب (کیکڑا) ہیلی بٹ، بولسٹ، میکرل، واوسٹر، شیرب یعنی جھینگا، سورڈفش، ٹراؤٹ فش، وائٹ فش، فلاؤنڈر سامن۔

سبزیاں:۔

پھلیاں، چقندر، بند گوبھی، گاجر، پھول گوبھی، کھیرا، سلاد (کاہو)، مسور، کھمبی، پیاز، مٹر، آلو، مولی، چاول، پالک، مکئی، ٹماٹر، سلاد آبی، السپاراگس، پودینہ اور دھنیا، کھیا کدو، کاسنی، بینگن، سفید گاجر، بروکولی یعنی شاخ گوبھی، برسلز پیراؤٹ، آرٹی چوک۔

پھل:۔

سیب، کیلا، کھجور، انجیر، میٹھا خربوزہ، آڑو، ناشپاتی، آلوچہ، آلو بخارا، رس بھری، اسٹرابیری، چری، کشمش، بلیک بیری۔

گندم کی روٹی اور ڈیری اشیاء ہر قسم کا پنیر، انڈے، دودھ ہوموجینائزڈ یا وٹامن والا یا خام ہر طرح کی روٹی، ترجیحاً اچھے معیار اور ان چھنے آٹے کی کیک، بند اور بسکٹ ترجیحاً سفید چینی کے بغیر پڈنگ میں ایک دو بار دلیہ۔

خصوصی ہدایات:۔

آرتھرائٹس کے مریض درج ذیل ہدایات پر عمل کریں تو ان کا بھلا ہوگا۔

- 0......نیم گرم پانی کا ایک گلاس ناشتے سے کم و بیش ایک گھنٹہ پہلے پی لیجیے یہ ہلکا سا جلاب آور ہوگا۔
- 0......قبض کی صورت میں اگر آپ کوئی جلاب لینا چاہیں تو ناشتے سے پہلے استعمال کریں۔

○......اگر پیرافین جیسا کوئی معدنی تیل استعمال کرنا ہوتو ناشتے سے دو گھنٹے قبل استعمال کریں
لیکن بہتر یہی ہے کہ اس سے پرہیز کیا جائے۔

○......رات کا کھانا کھانے کے دو تین گھنٹے بعد کاڈ لیور آئل استعمال کرنا چاہیے۔

○......رات کے کھانے میں گوشت بڑی غذا ہوتو کاڈ لیور استعمال کرنے کا وقفہ تین چار گھنٹے تک بڑھا لیجیے۔

○......کافی پینا ضروری سمجھتے ہوں تو کھانے سے 10 تا 30 منٹ پہلے پی لیجیے، کھانے کے ساتھ یا اس کے فوراً بعد کافی نہ پئیں، بعد میں پینے کے لیے تین چار گھنٹے کا وقفہ ضروری ہے۔

○......بہتر یہی ہے کہ کافی بغیر چینی کے پیجیے اگر اس کو میٹھا بنانا لازم ہوتو چینی کا متبادل ڈالیے۔

○......غذا میں کم سے کم نمک ڈالیے کیونکہ یہ قبض کا باعث بن سکتا ہے۔

○......ممکن ہوتو گوشت پکانے کے لیے مکھن استعمال کیجیے۔

○......کلیجی اور بچھڑے کا روکھا گوشت کثرت سے تناول فرمائیں۔

○......خام گوبھی، دھنیے اور پودینے اور سبز کاہو سے تیار کردہ سلاد خوب کھایئے۔ سلاد میں یوگرٹ یا دہی ضرور ملایے۔

○......اگر آپ لائنس یعنی بڑی آنت کے ورم کا شکار ہوں تو بہتر ہے کہ خام پھل اور سبزیاں پریشر ککر میں قدرے پکا لیجیے، منہ میں زخموں کی بنا پر خوراک چبانا مشکل ہوتو بھی ایسا ہی کیجیے۔

○......چینی شکر، مٹھائی، شربت، شیرے اور شہد سے پرہیز کیجیے، انہیں الگ کھائیں نہ غذا میں شامل کریں۔

○......ہر کھٹی چیز سے بچیے سرکہ لیموں یا اس کا رس، گریپ فروٹ یا اس کا رس، انگور اور اس قسم کے پھل آپ کے لیے مفید نہیں۔

○......کوئی نباتاتی تیل یا حیوانی چربی مثلاً مارگرین یعنی مصنوعی مکھن، زیتون کا تیل وغیرہ استعمال نہ کریں۔

○......گوشت پکانے سے پہلے چربی الگ کرنا ہرگز نہ بھولیے۔

○......بہت زیادہ مصفی یعنی چھنا ہوا آٹا استعمال نہ کیجیے۔

وٹامن اور آرتھرائٹس:۔

طبی تجربات سے بیشتر وٹامنوں اور جوڑوں کے درد میں کوئی تعلق سامنے نہیں آیا، آرتھرائٹس کے اکثر مریضوں میں وٹامن اے کی کمی دور کر دینے پر بھی مرض قائم رہا، اس طرح جوڑوں کے

درد کا شکار لوگ، وٹامن بی کی قلت سے بھی دوچار ہوتے ہیں جیسا کہ ان میں قبض کی شکایت سے ظاہر ہوتا ہے یہ وٹامن بھی آرتھرائٹس سے نجات پانے میں کوئی کردار ادا نہیں کرتا۔

تاہم ایک وٹامن جوڑوں کے درد سے شفا پانے میں ضرور کارگر ثابت ہوتا ہے اور وہ ہے وٹامن ڈی، اس لیے آرتھرائٹس میں مبتلا حضرات کو آگاہ رہنا چاہیے کہیں ان میں اس وٹامن کی کمی تو نہیں، ان کے لیے اس خرابی کی علامات جان لینا بہت ضروری ہے تاکہ وہ اس کی پیش بندی کر سکیں، وٹامن ڈی کم ہونے کی علامات ہم بیان کیے دیتے ہیں۔

ائٹس یعنی سوکھا، پھولے ہوئے جوڑ، خمیدہ ٹانگیں، دانت ٹوٹنے پھوٹنے کا رجحان، ہڈیوں کا نرم اور بھربھرا ہونا، جھکی ہوئی کمر، جسمانی افزائش میں انحطاط، باہر کو نکلے ہوئے جبڑے اور چہرے کی ساخت بگڑی ہوئی بھربھرے اور شکستہ ناخن۔

اب وہ غذائیں ملاحظہ کیجیے، جن سے یہ خرابیاں دور ہوسکتی ہیں، ان غذاؤں میں وٹامن ڈی وافر ہوتا ہے جو آرتھرائٹس میں بھی کارآمد ہے۔

بچھڑے کا روکھا گوشت، مکھن، پنیر، کاڈ لیور آئل، کریم یعنی بالائی، انڈے کی زردی، ہیلی بٹ لیور آئل، کلیجی، ہیرنگ مچھلی، میکرل، سامن، سامن سارڈین یعنی سرمئی، جھینگا، وٹامن ڈی والا دودھ، ہیلی بٹ مچھلی، کپورے۔

شاید آپ سوال کریں کہ ان غذاؤں کے بجائے وٹامن ڈی گولیاں کام نہیں دے سکتیں۔ اس کا جواب نفی میں ہے۔ وٹامن کی گولیاں یا کیپسول اچھے نتائج نہیں دیتے، ریومیٹک آرتھرائٹس میں تو یہ بالکل بیکار ہیں۔

آپ متوازن غذا کھایئے۔ اس سے خاصی مقدار میں ضروری وٹامن مل جائیں گے، ہر کھانے میں دودھ پیجیے۔ وٹامن ڈی سے بھرپور کاڈ لیور آئل نوش کیجیے، یہاں تک کہ آپ کی جلد، چندیا اور بال چمکیلے ہو جائیں، سبز پتوں والی ترکاریاں، سالم اناج کی روٹی، سوپ، روکھے گوشت اور کلیجی سے لطف اٹھایئے۔ ان سے آپ کو مختلف حیاتین بردار گولیوں کی ضرورت ہی نہ رہے گی۔

ہاں، اگر آپ محسوس کریں کہ روزمرہ کی خوراک میں حیاتین کی واقعی کمی ہے تو بطور خوراک بوتل بند وٹامن استعمال کر سکتے ہیں، وٹامن کی گولیاں اور کیپسول ہرگز مفید نہیں، ان پر اپنے پیسے مت ضائع کیجیے۔

کاڈ لیور آئل آپ کا ہتھیار ہے:۔

آرتھرائٹس کے مرض کا مقابلہ کرنے کے لیے وٹامن ڈی نہایت ضروری ہے اور وٹامن ڈی حاصل کرنے کا آسان تر، محفوظ تر اور یقینی ذریعہ آئل ہے۔ شاید آپ ہماری اس بات پر یقین نہ

نہ کریں، اس لیے مختلف ماہرین طب کی آرا پیش خدمت ہیں۔

ڈاکٹر رالف پمبرٹن نے فوج میں آرتھرائٹس کے چار سو مریضوں کا معائنہ اور علاج کے بعد لکھا "مریض سپاہی کارڈلیو آئل استعمال کرنے پر تیزی سے تندرست ہوتے چلے گئے۔ اس بیماری میں گھٹیا قسم کے یعنی چھنے ہوئے آٹے کی روٹی استعمال نہ کریں تو مفید ثابت ہوتا ہے اور ڈاکٹر ژوی جو نگے کے نزدیک "پرانے آرتھرائٹس میں کاڈلیور آئل کا استعمال انتہائی نفع بخش ثابت ہوتا ہے۔

یہ بات دلچسپی سے خالی نہیں کہ کاڈلیور آئل کئی لحاظ سے فائدہ مند ہے۔ یہ انیمیا یعنی خون کی کمی اور حمل میں اکسیر ہے، شمالی چین میں قحط کے دوران ڈاکٹر برگلینڈ نے بیش بہا طبی تحقیق کی۔ قحط زدگان کی خوراک میں چکنائی کم تھی اور تیل میں حل پذیر وٹامن نہ ہونے کے برابر تھے، بار بار دست لگنے سے کئی چینی قلت خون اور بافتوں کی سوجن کا شکار ہو گئے، انہیں کلیجی کھانے کو دی گئی لیکن قلت خون کا عارضہ برقرار رہا، تب انہیں دو ماہ تک کاڈلیور آئل دیا گیا تو حیرت انگیز طور پر انیمیا کا مرض جاتا رہا تھا۔

ایک طبی مطالعے میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ آرتھرائٹس کا شکار کئی خواتین حمل کے دوران اچھی ہو گئیں، ان کی یہ خوش قسمتی دوران حمل بکثرت دودھ پینے کا نتیجہ تھی، پھر ایسی خواتین کو خواہ وہ آرتھرائٹس کی مریضہ ہو یا نہ ہوں، عموماً کاڈلیور آئل استعمال کرنے کا بھی مشورہ دیا جاتا ہے، جوان کے لیے ضروری آئیوڈین فراہم کرتا ہے، ظاہر ہے دودھ اور کاڈلیور آئل استعمال کرنے والی کسی حاملہ خاتون کا آرتھرائٹس دور ہو جانا، ان دو مفید غذائی اشیاء کے مؤثر ہونے کا بین ثبوت ہے۔

اور وہ جو آرتھرائٹس میں مبتلا خواتین کا حمل ضائع ہو جاتا ہے، اس کا سبب آئیوڈین کی شدید کمی ہے، حاملہ خواتین کو آئیوڈین معمول سے کہیں زیادہ درکار ہوتا ہے، کیونکہ ان کے پیٹ میں ایک اور زندگی جنم لے رہی ہوتی ہے، اس لیے آئیوڈین سے بھرپور کاڈلیور آئل کو بے بی انشورنس، یعنی بچے کی سلامتی کے لیے ضروری قرار دیا جاتا ہے۔

ایک اور بیماری جس میں کاڈلیور میں آئل شفا دیتا ہے، تپ دق ہے۔ ڈاکٹر ایچ ای کرشر جنہوں نے آرتھرائٹس اینڈ کامن سینس کا پیش لفظ بھی لکھا ہے۔ اس تیل کے ذریعے بہت سے مریضوں کا بڑا کامیاب علاج کر چکے ہیں۔

صحت کا اکسیری نسخہ:۔

آرتھرائٹس کے مریضوں کو جان لینا چاہیے کہ جوڑوں میں تیل اور وٹامن ڈی کم پڑنے سے ان کے مرض نے جنم لیا ہے اور اس کا علاج بس تیل میں حل پذیر وٹامن ڈی ہے۔ جس کا ایک بڑا

کاڈلیور آئل ہے، ضرورت اس بات کی ہے کہ یہ تیل مناسب مقدار میں اور مناسب وقت پر استعمال کیا جائے۔

کاڈلیور آئل کی افادیت بڑھانے کے لیے اس میں مالٹے کا رس ملا لینا موزوں رہتا ہے اس طرح یہ تیل زود ہضم ہو جاتا ہے یعنی خاصی مقدار میں سرعت سے خون میں شامل ہو کر جوڑوں تک جا پہنچتا ہے۔ کاڈلیور آئل اور مالٹے کے رس کی آمیزش سے بہترین نتائج حاصل کرنے کے لیے ضروری ہے کہ اسے آپ سونے سے پہلے یعنی شام کے کھانے کے کم از کم تین چار گھنٹے بعد استعمال کیجیے اگر آپ جلد سو جانے کے عادی ہوں تو یہ مکسچر صبح یعنی ناشتے سے ایک دو گھنٹے پہلے نوش کر لیجیے یہ آپ کی صوابدید پر منحصر ہے دونوں صورتوں میں آپ کی شریانیں خالی معدے سے تیل جوڑوں تک پہنچانے کے لیے پائپ لائنوں کا کام دیں گی۔

اکسیری نسخہ تیار کرنے کے لیے ایک عدد مالٹا، کچھ کاڈلیور آئل، ایک بڑا چمچ، جوس نکالنے کی مشین اور چار چار اونس کے دو گلاس درکار ہوں گے، تیاری اور استعمال کا طریقہ مندرجہ ذیل ہے۔

- کمرے کے درجہ حرارت پر عمدہ سی چھلنی یا مشین کے ذریعے مالٹے کا رس ایک گلاس میں نکالیے، یہ احتیاط پیش نگاہ رہے کہ اس میں پھوک بالکل نہ ہو۔
- اس کے دو چمچ دوسرے گلاس میں ڈالیے اور پہلے گلاس میں بچ جانے والا جوس پھینک دیجیے۔
- دوسرے گلاس میں خاص نکاڈلیور آئل ڈالیے، اگر خوشگوار ذائقہ مطلوب ہو تو پودینے کی خوشبو والا کارڈلیور آئل استعمال کیجیے۔
- دس پندرہ منٹ تک ہلائیے تیل کے ننھے ننھے سینکڑوں بلبلے نمودار ہوں گے۔
- تیل اور اورنج جوس کا یہ آمیزہ تقریباً بیس بار گلاس نمبر 2 میں پلٹے محلول کی سطح پر ہزاروں ننھے ننھے بلبلے دیکھنے میں آئیں گے۔
- اب اس محلول کو فوراً پی جائیے۔
- یہ محلول بوقت شب پیا جائے تو اگلے چار گھنٹے تک پانی یا کسی قسم کی غذا نوش نہ کیجیے اگر صبح استعمال کیا جائے تو ایک دو گھنٹے کا انتظار کافی ہوگا کیونکہ اس دوران میں یہ محلول معدے سے نکل کر آنتوں، میں چلا جائے گا، اس طرح جسم کاڈلیور آئل کے اندر موجود 0.02 فیصد آئیوڈین لے سکے گا جو آپ کی نشوونما کے لیے انتہائی اہم ہے۔
- اگر آپ چاہیں تو کاڈلیور آئل اورنج جوس کے بغیر بھی لے سکتے ہیں اگر آرتھرائٹس شدت اختیار کر چکا ہو تو اس کا تنہا استعمال زیادہ مفید ہوگا مثلاً آپ کے جوف ٹیڑھے ہو گئے ہیں تو

کاڈلیور آئل ہی نوش کیجیے یا اس میں دو چمچ کم ٹھنڈا دودھ ملا لیجیے۔ جوڑ ٹیڑھے ہونے کی صورت میں مریض کو مالٹے کے رس میں پائے جانے والے سٹرک ایسڈ یا ثمری شکر سے الرجی محسوس ہوتی ہے، کئی ماہ تک سادہ کاڈلیور آئل یا آئل اور دودھ کا آمیزہ استعمال کرتے رہنے کے بعد جوس کی تھوڑی سی مقدار اس میں شامل کر سکتے ہیں جن لوگوں کی بیماری پرانی نہ ہو اور ثمری شکر سے انہیں الرجی نہ ہوتی ہو، وہ ایک وقت میں اورنج جوس کے چار چمچ تک ملا سکتے ہیں لیکن اس مقدار سے زیادہ کسی صورت میں بھی استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

- ○......کاڈلیور آئل کی بوتل فرج میں رکھیے تا کہ اس میں کسی قسم کی بدبو پیدا نہ ہو، سورج کی روشنی سے بھی اسے بچائیے۔
- ○......کاڈلیور آئل میں لیموں یا گریپ فروٹ کا جوس ہرگز نہ ملائیے کیونکہ ان میں ترشی بہت زیادہ ہوتی ہے۔
- ○......اگر آپ کے معدے یا بڑی آنت میں زخم ہوں تو مالٹے کا رس استعمال نہ کیجیے بلکہ سادہ کاڈلیور آئل لیجیے یا اس میں دو سے چار چمچ کم ٹھنڈا دودھ ملا لیجیے۔
- ○...... مالٹے کا گاڑھا رس نہ لیجیے۔ رس تازہ ہو اور جوسر سے نکالا گیا ہو۔
- ○......کاڈلیور آئل کے بجائے اس کے کیپسول کھانا ٹھیک نہیں ان کا مواد جگر میں جا پہنچتا ہے اور جوڑ محروم رہ جاتے ہیں، اگر آپ کا پتہ نکال دیا گیا ہو تو بھی خاص کاڈلیور آئل استعمال کیا جا سکتا ہے، اس میں دودھ یا مالٹے کے رس کی آمیزش سے صحت مند پتے کی ضرورت نہیں رہتی کیونکہ اس کا کام محض چکنائیاں ہضم ہونے میں کارآمد رطوبت کا ذخیرہ کرنا ہے۔
- ○......ایک خاص مدت کے بعد کاڈلیور آئل کا استعمال بتدریج کم کر دیجئے۔ جب آپ دیکھیں کہ بالوں یا چندیا کی خشکی جاتی رہی ہے، کانوں میں قدرے چکنائی آ گئی ہے۔ جوڑوں کے درد سے افاقہ ہو گیا ہے اور جلد میں چمک پیدا ہو چلی ہے تو کاڈلیور آئل کی مقدار کم کر سکتے ہیں تاہم تیل کا استعمال یکسر ختم نہ کر دیجئے بلکہ روزانہ کی بجائے ہر دوسری شب اس کا مکسچر نوش کیجیے تقریباً تین ماہ تک اس پر کاربند رہیے، پھر غیر معینہ مدت کے لیے مہینے میں دوبار اس کا لطف اٹھائیے۔

کاڈلیور آئل کے ذریعے جوڑ چکنانے کا یہ نسخہ ہزاروں مریض کامیابی سے استعمال کر چکے ہیں، آپ بھی اگر خدانخواستہ آرتھرائٹس کے موذی مرض کا شکار ہیں تو یقیناً اس نسخے سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں تاہم جو لوگ بعض اور بیماریوں میں مبتلا ہوں ان کے لیے خصوصی ہدایات حسب ذیل ہیں۔

اگر آپ آرتھرائٹس کے ساتھ پتے کی تکلیف، ذیابیطس، ہائی بلڈ پریشر یا دل کی بیماری کا بھی شکار ہیں تو کاڈلیور آئل میں مالٹے کے رس کی خوب آمیزش کیجیے اور نج جوس کے چمچ تو دو ہی رہنے دیجے مگر اسے کم از کم چالیس مرتبہ گلاس میں پلٹیے۔ ایسے امراض والوں کے لیے چکنائی ہضم کرنا ایک مسئلہ ہے لہٰذا کاڈلیور آئل دوسری شب یا ہفتے میں دوبار استعمال کر سکتے ہیں۔

اگر کسی کو السر، چنبل یا دیگر جلدی بیماریوں میں سے ایک لاحق ہو تو کاڈلیور آئل سادہ دودھ کی آمیزش کے ساتھ استعمال کیا جائے اس لیے کہ ایسے مریضوں کو نارنگی کے سٹرک ایسڈ یا ثمری شکر سے الرجی ہوتی ہے۔

آرتھرائٹس کے مریض کاڈلیور آئل مکسچر لے رہا ہو اور اسے اپنے کسی جوڑ میں شدت سے درد کا احساس ہونے لگے تو اسے چاہیے کہ مالٹے کے رس کا استعمال چھوڑ دے اور کاڈلیور آئل سادہ یا کم ٹھنڈے دودھ کے ساتھ نوش کرتا ہے۔ ریومیٹائیڈ آرتھرائٹس کی صورت میں ہیوموجینائزڈ دودھ مفید رہے گا۔

اکسیری نسخہ تیار کرنے کا دوسرا مستند طریقہ یہ ہے کہ ایک بڑا چمچ کاڈلیور آئل اور دو چمچ کم ٹھنڈا دودھ یا مالٹے کا رس لیجیے دونوں اجزاء دو اونس کے ڈبے میں ڈال کر خوب ہلائیے اور پھر پی جائیے۔ یہ آپ کو اتنا ہی فائدہ پہنچائے گا، جتنا کہ پہلا طریقہ۔

کاڈلیور آئل موٹاپا پیدا کرتا ہے:۔

ممکن ہے کچھ لوگ خوفزدہ ہوں کہ کاڈلیور آئل سے ان کا وزن بڑھ سکتا ہے، ایسے کسی خدشے کو ذہن میں جگہ دینے کی ضرورت نہیں۔ ایک چمچ کاڈلیور آئل اپنے اندر محض ایک سو حرارے رکھتا ہے جو ایک ٹافی کے برابر ہیں اور جب یہ تیل خالی معدے کے ساتھ نوش کیا جائے تو اس کا بیشتر حصہ جوڑ چکنانے کے کام آتا ہے اور اس سے توانائی یا چربی پیدا نہیں ہوتی۔

کاڈلیوری آئل استعمال کرنے والا آرتھرائٹس کا مریض سب سے پہلے اپنے کندھوں اور ہاتھوں میں افاقہ محسوس کرتا ہے اس کا درد، پٹھوں کا تناؤ اور سوجن اس ترتیب سے کم ہونے لگتے ہیں، پھر گھٹنوں اور ٹخنوں میں آرام کا احساس ابھرتا ہے آخر کار اس کے سرین اور پشت درد کے بغیر حرکت سے آشنا ہوتے ہیں۔۔۔۔ کیونکہ اکسیری نسخے کا تیل جوڑوں کو چکنائے رکھتا ہے، اس لیے ان کے مابین رگڑ پیدا نہیں ہوتی اور موذی درد سے نجات مل جاتی ہے۔

(محسن فارابی)

صحت بخش موسم

موسم قدرت کی بہت بڑی نعمت ہے، یہ زمین کے وسائل کی تجدید کرتے ہیں، سخت گرمیاں باران رحمت کا باعث بنتی ہیں، زمین تجدید شباب کی منزل سے گزرتی ہوئی نئی توانائیوں سے سرشار ہو کر کروٹ لیتی ہے، جاڑوں میں زمین کی توانائیاں اپنے جوبن پر ہوتی ہیں، مقدی اناج، حیات بخش سبزیاں اور میوے فراہم کرتے ہیں، تازہ اور بکثرت چارے پر پلے ہوئے فربہ جانوروں کا گوشت دستیاب ہوتا ہے۔ دودھ، دہی، مکھن، اور گھی کی کثرت ہوتی ہے اگر موسم ان سب کے لیے حیات بخش ہیں تو پھر انسان کے لیے کیوں مفید نہیں ہو سکتے؟ ہماری گزر بسر بھی تو زمین کی پیداوار پر ہے، موسم کے تغیر سے ہمارا متاثر اور مستفید ہونا بھی ایک لازمی امر ہے گرمیوں سے ہم بدحواس کیوں ہو جاتے ہیں؟ بارشیں ہمارا ناطقہ کیوں بند کرتی ہیں؟ جاڑے ہمیں کیوں ستاتے ہیں؟

اس کی اصلی وجہ یہ ہے کہ ہم خود کو فطرت سے بے تعلق کر رہے ہیں اشرف المخلوقات کا مطلب ہم نے یہ سمجھ لیا ہے کہ ہم روئے زمین کی ایسی مخلوق ہیں جسے ہر موسم ستانے ڈرانے کے لیے آتا ہے کوہ وصحرا زمین و سمندر پر حکمرانی کے لیے بھی ضروری ہے کہ ہم جسمانی اعتبار سے مکمل طور پر صحت مند اور توانا ہوں۔ موسم کی تبدیلیوں کے ساتھ اپنی غذا اور رہن سہن میں ردوبدل کریں اور موسم کی فراہم کردہ نعمتوں سے لطف اندوز ہوں۔

جاڑوں کا موسم توانائیوں کی تجدید کا موسم ہوتا ہے اس میں صحت اور توانائی کو روبہ ترقی ہونا چاہیے۔ یہ بستر میں لیٹنے اور کڑوی کسیلی دوائیں کھائے پینے کا موسم نہیں۔ یہ موسم ہم سے جسم کو حرکت دینے، ورزش کرنے اور خون کی گردش تیز کر کے حرارت میں اضافہ کرنے کا تقاضا کرتا ہے۔ لحاف آپ کے جسم میں گرمی نہیں پیدا کرتا، صرف جسمانی گرمی کی حفاظت کرتا ہے۔ ہر وقت اسے اوڑھ کر یہ نہ سمجھئے کہ اس سے آپ کی صحت بہتر ہوگی جس طرح آپ گرمیوں کے آتے ہی ان کے استقبال کا اہتمام کرتے ہیں۔ برف، ٹھنڈے پانی، مشروبات، دہی، لسی، ہلکے پھلکے لباس اور ہوا پنکھوں کا اہتمام کرتے ہیں جاڑوں کو بھی خوش آمدید کہنے کی تیاری کیجیے، اپنے لیے غذا اور ورزش اور حفظ صحت کا ایک پروگرام بنایئے اور پھر اس پر باقاعدگی سے عمل شروع کر دیجیے۔ آپ کی صحت قابل رشک ہو جائے گی اور آپ خود کو توانا محسوس کریں گے، سردیاں آپ کو نہیں ستائیں گی، آپ ان سے لطف اندوز ہوں گے۔

شمالی علاقوں میں جنوری اور فروری سخت سردیوں کے مہینے ہوتے ہیں، ان میں صبح کے وقت

کہر بھی ہوتی ہے، سورج نکلنے سے پہلے اٹھ جایئے، گرم لباس پہن کر کسی کھلے میدان، کھیت، باغ میں نکل جایئے اور تیز تیز قدم چلیے، ہو سکے تو دوڑیئے صبح 30-40 منٹ کی سیر اور دوڑ آپ کو فرحت بخش حرارت عطا کرے گی۔ اگر موسم اس کی اجازت نہ دے تو کسی ہوادار کمرے میں ورزش کیجیے۔ بازار میں ورزش کی کئی کتابیں دستیاب ہیں، ضروری ہو تو ان سے استفادہ کیجیے۔ یوگا کی ورزشیں بھی بہت مفید ہوتی ہیں۔

ورزش کے دوران بہت زیادہ گرم اور موٹے کپڑے نہ پہنیے، البتہ فارغ ہونے کے بعد سردی سے بچنا ضروری ہے، جب پسینہ خشک ہو جائے تو ہوا سے محفوظ حمام میں نیم گرم پانی سے خوب اچھی طرح مل کر نہایئے اور جسم کو اچھی طرح خشک کر لیجیے۔ جاڑوں میں روزانہ غسل ضروری نہیں، ہفتے میں دو بار نہا لینا بھی کافی ہے۔

ورزش کے بعد خوب اچھا اور مقوی ناشتہ کیجیے تاکہ جسم کی دن بھر کی ضرورت پوری ہو جائے یہ تصور ذہن سے نکال دیجئے کہ اس میں صرف مہنگی اشیا کا استعمال ہی مفید ہوتا ہے، قدرت اس موسم میں بے شمار سستی اور نہایت مفید سبزیاں اور پھل پیدا کرتی ہے۔

صبح کے ناشتے میں آپ دیسی گندم یا جو کا دلیہ گرم دودھ کے ساتھ کھا سکتے ہیں، دیسی چنے بھی نہایت اعلیٰ مقوی غذا ہیں، مٹھی بھر چنے رات ہی کو بھگو دیجیے، صبح انہیں ہلکی آنچ پر تھوڑے سے گھی، نمک، مرچ کے ساتھ تل کر یا بھون کر خوب چبا کر کھایئے، آپ اس میں پیاز، ایک آدھ ٹماٹر، لہسن اور ہرے دھنیئے کا اضافہ بھی کر سکتے ہیں، اس موسم میں گاجریں بھی آسانی سے فراہم ہوتی ہیں، انہیں دودھ میں ابال کر تھوڑا سا گڑ ملا کر کھائیں یہ ایک مقوی اور صحت بخش ناشتہ ہے، صاحب استطاعت، انڈے، مکھن اور گرم دودھ کا استعمال کریں، بیسن میں کٹی ہوئی پیاز، ہرا دھنیہ، ہری مرچ میتھی، سرسوں یا پالک کا ساگ ٹماٹر اور نمک مرچ ملا کر روٹی سینک لیں اور اسے تنہا یا لہسن کی چٹنی سے کھائیں، یہ بھی بڑی ہی مقوی غذا ہے۔ اسی طرح اس موسم میں مولی، آلو اور دال بھری روٹی بھی لذیذ اور مفید ناشتہ ہوتی ہے۔

جاڑوں میں معدے کی حرارت بڑھ جانے سے بھوک چمک اٹھتی ہے، اس لیے اگر دوپہر کو بھوک آپ کو ستائے تو معدے اور جسم کی تواضع ملی جلی کچی سبزیوں سے کرنا کافی ہے، تھوڑی سی مولی، چقندر، گاجر، شلجم، پیاز اور ہرا دھنیہ باریک کتر کر نمک مرچ چھڑک کر کھایئے۔ کینو اور مالٹے کثرت سے دستیاب ہوتے ہیں، ان کا استعمال بھی آپ کے لیے مفید ثابت ہوگا۔

مغرب کی نماز کے بعد کھانا کھا لیجیے۔ اس کھانے میں سبزی گوشت دال، کباب، انڈوں اور مچھلی کا سالن مناسب رہے گا، بہتر تغذیے کے لیے تھوڑی محنت سے مہینے بھر کا غذائی چارٹ مرتب کر لیا اچھا رہے گا۔ آپ سبزیاں ایک پروگرام کے مطابق استعمال کر سکتے ہیں، اس طرح تکرار

اور یکسانیت کی اکتاہٹ سے بچ جائیں گے تاہم اس موسم میں اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ آپ کے جسم کو پروٹین کی مناسب تعداد ملتی رہے تاکہ وہ اس سے اپنی تعمیر کر سکے۔ پروٹین کا بہتر ذریعہ دالیں، گوشت مچھلی دودھ اور انڈے ہیں، اسی طرح حیاتین خاص طور پر حیاتین ج (وٹامن سی) جسم کو بڑی مقدار میں ملنا چاہیے یہ حیاتین ٹماٹر، گاجر، کینوں مالٹے اور لیموں میں کثرت سے موجود ہوتی ہے، اس موسم میں یہ اشیاء سستی اور افراط سے ملتی ہیں۔ جدید تحقیقات کے مطابق جاڑوں میں اپنے داخلی حرارتی نظام کو زیادہ حرارت پیدا کرنے کے لیے منظم کر سکتے ہیں، بشرطیکہ جسم کو حیاتین جی کی وافر مقدار فراہم کی جا سکے۔

اس موسم میں اکثر لوگ ہاتھ اور پاؤں کے ٹھنڈے ہونے کی شکایت کرتے ہیں، ماہرین کے مطابق یہ شکایت ان لوگوں کو ہوتی ہے جن کی غذا ناقص اور محدود ہوتی ہے اس کی وجہ سے سردی ان کے پیروں کے دوران خون میں مخل ہوتی ہے جو لوگ حیاتین ج وافر مقدار میں استعمال کرتے ہیں، انہیں یہ تکلیف سرے سے ہوتی ہی نہیں۔

سردی کا تقاضا ہے کہ آپ خود کو محفوظ رکھنے کے لیے مناسب گرم کپڑے پہنیں، سر، سینے، کر اور گردن کا سردی سے محفوظ ہونا ضروری ہے، سوتے وقت کمرے میں ہوا کا گزر ہونا چاہیے۔

اگر آپ انگیٹھی جلاتے ہوں تو اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ اس کی زہریلی گیس کمرے میں جمع نہ ہونے پائے۔ سوتے وقت سر اور گردن کو چادر وغیرہ سے ڈھک دیجیے، منہ پر لحاف اوڑھنا ایک غیر صحت مند عادت ہے۔

اس موسم میں نزلے، زکام اور کھانسی کی شکایت بہت عام ہوتی ہے، اگر آپ مندرجہ بالا پروگرام کے مطابق زندگی گزاریں گے تو یقین ہے کہ ان عوارض سے محفوظ رہیں گے، ہر موسم کی طرح اس موسم میں بھی یہ احتیاط رکھیں کہ وہ اشیاء استعمال نہ کریں جو موافق نہ آتی ہوں، بہت زیادہ سرد پانی سے بچیے۔ سوتے وقت نیم گرم پانی اور نمک سے غرارے کرنا بھی ایک مفید احتیاطی تدبیر ہے، اسی طرح سوتے وقت ناک میں کوئی معیاری بام لگانے سے نزلے اور زکام سے خاصا تحفظ میسر آ جاتا ہے، اس موسم میں اکثر لوگ کم پانی پیتے ہیں جس کی وجہ سے قبض کی شکایت ہو جاتی ہے اگر آپ کچی سبزیاں اور موسمی پھل کھائیں گے تو پھر قبض نہیں ہوگا۔

سردی، صحت و شباب کا موسم ہے، اگر آپ کوشش کریں تو یہ موسم آپ کی صحت کے شباب کا موسم بھی بن سکتا ہے۔

(رشید الدین احمد)

بلڈ شوگر کا مؤثر علاج

کرکن:۔

وہ محفلوں کی روح رواں گردانا جاتا تھا، ہنسنا، کھیلنا اور دوستوں کے ساتھ مل کر اودھم مچانا اس کا محبوب مشغلہ تھا۔ ایک دفعہ موسم سرما میں وہ اپنے رشتے داروں سے ملنے کراچی گیا، جہاں ایک روز اسے پیچش نے آلیا، مناسب علاج سے آرام تو آ گیا مگر وہ خاصا کمزور ہو چکا تھا، اسے بار بار پیاس لگنے لگی، ڈاکٹر نے بتایا کہ جسم میں پانی کی کمی کے باعث ایسا ہو جاتا ہے۔

تیس سالہ نواز واپس لاہور پہنچا تو گھر والے اسے دیکھ کر دنگ رہ گئے، ان کا تندرست وتوانا، رعنا جوان بیٹا سوکھ کر کانٹا ہو گیا تھا اور اس کی موٹی روشن آنکھیں اندر دھنس گئی تھیں۔

اس رات نواز کے سینے میں شدید درد اٹھا، گھر پر ڈاکٹر طلب کیا گیا جس نے جسم ٹٹولنے کے بعد صرف سینے کی تکلیف تشخیص کی اور کہا کہ مریض کو اسپتال پہنچا دیا جائے اسپتال میں ڈاکٹروں نے اس کے مختلف ٹیسٹ لیے، جن سے پتہ چلا کہ اسے شدید قسم کا ذیابیطس لاحق ہے۔ ایک ڈاکٹر نے استفسار کیا کیا تمہاری جلد خشک ہے؟ تو اس کا جواب اثبات میں تھا، اسے باقاعدہ علاج کے لیے اسپتال داخل کر لیا گیا۔

ذیابیطس یا شوگر کے بارے میں ہمارے ہاں لوگ بہت کم جانتے ہیں۔

کوئی راہگیر چلتا ہوا گر جائے تو عموماً اسے مرگی کا مرض سمجھ کر جوتی سنگھائی جاتی ہے مگر یہ ضروری نہیں کہ گرنے والا واقعی مرگی کے دورے کا شکار ہوا ہو، عین ممکن ہے وہ شوگر کا مریض ہو۔

شوگر یا شکر کے متعلق ایک عام غلط فہمی پائی جاتی ہے کہ یہ محض پیشاب کے ذریعے خارج ہوتی ہے، شکر یقیناً پیشاپ میں بھی پائی جاتی ہے لیکن درحقیقت شوگر کا مریض وہ ہوتا ہے جس کے خون میں شکر شامل ہو۔ اسے بلڈ شوگر کہتے ہیں۔ بلڈ شوگر کا مریض دل، بلڈ پریشر اور فالج ایسے موذی امراض کا بھی شکار ہو سکتا ہے۔ پیشاب میں شکر کا آنا بلڈ شوگر کے خطرے کا الازم ہے، پیشاب میں شکر آ رہی ہو تو ہلکی پھلکی ورزش، متوازن غذا اور ادویات سے کنٹرول ہو جاتی ہے لیکن اغماض برتنے کی صورت میں بلڈ شوگر ہو جاتی ہے، زیادہ پیشاب آنے لگتا ہے، وزن تیزی سے کم ہونے لگتا ہے اور اگر پھر بھی مناسب علاج نہ کیا جائے تو طویل بے ہوشی اور اس کے بعد زندگی کا رشتہ منقطع ہو جاتا ہے۔

شوگر سے نظام انہضام بری طرح متاثر ہوتا ہے، غذا جزو بدن نہیں بنتی، جس کی وجہ سے جسم

میں انسولین کی نمایاں کمی واقع ہو جاتی ہے اگر آپ خود کو تھکا ہوا، بیزار اور بیمار سا محسوس کرتے ہیں تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کیجیے، اس کیفیت کو محض وٹامن بی کی کمی پر محمول نہ کیا جائے۔

خواتین کے مخصوص ایام میں غیر معمولی بے قاعدگی پیدا ہو جائے تو انہیں بھی کسی مستند ڈاکٹر سے چیک اپ کرانا چاہیے کیونکہ اب یہ صورت بلڈ شوگر کی ایک علامت تشخیص کی گئی ہے، علاوہ ازیں ٹخنوں کی سوجن بھی خارج از علت قرار نہیں دی جا سکتی۔

ذیابیطس کیوں ہوتا ہے؟

بلڈ شوگر کے اسباب جاننے کے لیے یورپ میں آجکل وسیع پیمانے پر ریسرچ ہو رہی ہے مگر ابھی تک کوئی حتمی نتیجہ سامنے نہیں آیا، اب تک کی ریسرچ کے نتیجے میں بلڈ شوگر کا محرک بننے والے چھبیس وائرس دریافت ہوئے ہیں۔ ان میں روبیلا اور ممپس نامی دو وائرس بھی ہیں جنہیں کسی حد تک اس مرض کا بنیادی سبب کہا جا رہا ہے۔

بلڈ شوگر کی وجہ لبلبہ کی فنی خرابی قرار دی گئی ہے، یہ ہلکے پیلے رنگ کا چھ انچ لمبا ایک لوتھڑا سا ہوتا ہے، معدہ کاربوائیڈریٹ یعنی نشاستے دار اجزاء کو شکر میں تبدیل کرتا ہے۔ لبلبہ اس شکر کو توانائی میں بدل دیتا ہے، وہ جب اپنا کام کرنا چھوڑ دیتا ہے تو یہی شکر بڑھتے بڑھتے خون میں شامل ہونے لگتی ہے۔

ایک تازہ سروے کے مطابق سردیوں میں شوگر کے مریض بے حد تکلیف میں مبتلا رہتے ہیں جبکہ جون سے اگست تک یہ مرض زیادہ شدت اختیار نہیں کرتا، چند ماہرین نے اس رائے کا اظہار کیا ہے کہ سردیوں کی کھانسی، نزلہ، زکام یا فلو شوگر کا ایک سبب ہو سکتا ہے، شدید ذہنی صدمہ بھی اس کا ایک سبب قرار دیا جا رہا ہے۔

بلڈ شوگر کا اگر سنجیدگی سے علاج نہ کرایا جائے تو یہ جان لیوا مرض بن سکتا ہے شکر سے لبریز خون جب دماغ کی شریانوں میں جائے گا تو مریض سکتے میں چلا جائے گا۔ اس کیفیت کو وائٹ آؤٹ بھی کہتے ہیں، یہ بھی ممکن ہے کہ آپ کسی دیوار گیر کلاک پر وقت دیکھنے کے لیے نظر ڈالیں، کلاک کی سوئیاں اور ہندسے آپ کو صاف نظر آئیں لیکن دوسرے ہی لمحے کلاک انتہائی دھندلا یا دھندلایا دکھائی دے بلڈ شوگر کی ایک واضح علامت ہے۔

بلڈ شوگر کا علاج انسولین ہے، یہ بے رنگ سیال ہے جسے ٹیکے کے ذریعے جسم میں داخل کرتے ہیں۔ ذیابیطس کے متعلق ایک خیال عام ہے کہ اس کے مریضوں کو میٹھی اشیاء کا استعمال بالکل بند کر دینا چاہیے، یہ نظریہ قطعی غلط ہے۔ طبی ماہرین اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ اگر آپ زیادہ مقدار میں

انسولین لیتے ہیں، زائد کاربوائیڈریٹ نہیں لیتے تو آپ تھکاوٹ محسوس کریں گے۔ اعصابی نظام متاثر ہوگا حتیٰ کہ بے ہوشی بھی طاری ہو سکتی ہے، اس سے بچاؤ کے لیے کوئی ایک میٹھی چیز ضرور کھانی یا پینی چاہیے۔ اس دوران میں زیادہ نقل و حرکت اور دفتری سرگرمیاں منسوخ کر کے آرام کرنا چاہیے، آپ سیب استعمال کر سکتے ہیں، یاد رہے کہ ایک سیب میں دو بسکٹوں کے مقابلے میں زیادہ نشاستہ ہوتا ہے، تاہم اب ذیابیطس والوں کے لیے خصوصی چاکلیٹ گولیاں اور جام بھی بازار میں آگئے ہیں جو بدذائقہ بھی نہیں ہوتے۔

الکحل شوگر کی مقدار بڑھا دیتی ہے، لہٰذا شراب یا ایسی دوائیں ہرگز استعمال نہ کیجیے جن میں الکحل ہوتی ہے۔ شوگر کا مریض دل گھٹنے یا نقاہت محسوس کرنے کی شکایت کرے تو اسے فوراً میٹھا دودھ، سیب گلوکوز ملا پانی پلا دیجیے، ایسے موقع پر انسولین کا انجکشن جان لیوا ثابت ہو سکتا ہے۔

برطانوی حکومت کی طرف سے ایک سروے میں بتایا گیا ہے کہ اس وقت دنیا میں بلڈ شوگر کے تقریباً ایک کروڑ مریض ہیں۔

برطانیہ میں بلڈ شوگر کے چھ لاکھ مریض ہیں جبکہ برطانوی ذیابیطس ایسوسی ایشن کے ارکان کی تعداد ایک لاکھ ہے۔ معروف ادیب ایچ جی ویلز نے **1934**ء میں امداد باہمی کے تحت اس ایسوسی ایشن نے ایسے ہر رکن کو ایک کارڈ جاری کر رکھا ہے جس پر لکھا ہے میں شوگر کا مریض ہوں اگر اچانک میری حالت بگڑ جائے تو براہِ کرم مجھے چینی یا گلوکوز کے دو بڑے چمچ پانی میں ملا کر پلا دیے جائیں، اگر حالت زیادہ خراب ہو تو مجھے ایمبولینس میں اسپتال پہنچا دیجیے۔

یہ غلط فہمی بھی دور کر لیجیے کہ ذیابیطس کے مریض بے اولاد رہتے ہیں، ایسے مریضوں کو بھی اللہ تعالیٰ اولاد ایسی نعمت سے نوازتے ہیں، ان کے بچوں کے اس مرض میں مبتلا ہونے کا امکان صرف 20 فیصد ہے۔

دل اور گردے کی پیوندکاری تو اب معمول بن گیا ہے، لیکن لبلبے کی پیوندکاری ابھی تک پوری طرح کامیابی سے ہمکنار نہیں ہو سکی، برطانیہ میں لبلبے کی پیوندکاری کا پہلا آپریشن کیمبرج کے اسپتال ایڈن بروک میں اگست **1979**ء میں ہوا۔ یہ ایک مریضہ تھی جس کے گردے بھی ناکارہ ہو چکے تھے، اسے نیا گردہ اور لبلبہ لگایا گیا تھا۔ **1983**ء تک بلڈ شوگر کے **17** مریضوں کے لبلبے تبدیل کیے گئے، ان میں سے چھ صحت یاب ہوئے، انہی دنوں امریکہ میں مصنوعی لبلبہ ایجاد کیا گیا ہے، اسے ولمپ کہتے ہیں، یہ سات انچ لمبا، ساڑھے تین انچ چوڑا اور سرنج اور بیٹری اور ایک موٹر پر مشتمل ہوتا ہے۔

ایک عجیب بات یہ ہے کہ بلڈ شوگر کے مریض کرکٹ کھیلتے ہیں تو بڑی حد تک نارمل رہتے ہیں،

اس لحاظ سے کرکٹ ان کے لیے آئیڈیل کھیل ہے۔

اس موذی مرض کے شکار مریضوں کو مایوس نہیں ہونا چاہیے، وہ مناسب پرہیز اور علاج کے ساتھ اپنی معمول کی سرگرمیاں جاری رکھ سکتے ہیں، یہ امر ان کے لیے یقیناً حوصلہ افزا ہوگا کہ مصر کے جمال عبدالناصر، روس کے آنجہانی آندریوف اور ارنسٹ ہیمنگوے ایسی شخصیات اس مرض سے نباہ کرتی رہی ہیں۔

احر حیات

کھانا کھانے کا 48 نکاتی منشور

شارح علم وحکمت صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے اپنی امت کو صحت کے جو اصول عطا فرمائے تھے ان پر کاربند رہنے کی تاکید کی تھی، اب وہ امت ان اصولوں کو نظرانداز کرنے کے باعث نت نئے امراض کا شکار ہے۔

ایک عالم حیرت ہے کہ دنیا بھر کے محققین اور ماہرین فن ان پیچیدہ امراض کے علاج کی جستجو میں برسہابرس سے سرگرداں ہیں لیکن منزل کا کوئی نشان نہیں ملتا۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ہم بنیادی باتوں سے انحراف کر رہے ہیں اور اپنے مرکز رہنمائی سے گریزاں ہیں، فطرت کا ایک بنیادی اصول سادگی ہے، ہمیں اپنی زندگی کے ہر پہلو میں سادگی اختیار کرنے کی ضرورت ہے، جلوت میں سادگی، خلوت میں سادگی، گفتار میں سادگی اور اسی طرح غذا میں بھی سادگی انتہائی ضروری ہے۔

خوب سیرتی کے لیے ضروری ہے کہ ہم با اخلاق ہو جائیں کیونکہ اخلاق سے سیرت میں خوبیاں پیدا ہوتی ہیں اور کردار مضبوط ہوتا ہے اور خوبصورت ہونے کے لیے ضروری ہے کہ ہم صحت کے اصولوں پر عمل پیرا ہوں۔ ذیل میں آپ کو صحتمند رکھنے کے لیے مفید نکات پیش کیے جا رہے ہیں۔

1. کھانا ہمیشہ اسی وقت کھائیے جب آپ کو بھوک محسوس ہو، گھڑی دیکھ کر کھانا کھانے نہ بیٹھ جائیے کہ اب کھانے کا وقت ہوگیا ہے۔
2. جب تھوڑی بھوک رہ جائے تو کھانے سے ہاتھ کھینچ لیجیے اور مزید کوئی چیز نہ کھائیے۔
3. کھانا میز یا دسترخوان ہی پر کھائیے ادھر ادھر گھوم پھر کر ہرگز نہ کھائیے، خصوصاً گلی بازار میں کھڑے ہوکر کھانے سے احتراز کیجیے۔
4. جب آپ کھانا کھانے بیٹھیں تو اس دوران کوئی دوسرا کام نہ کریں، بعض لوگ کھانا کھانے کے دوران کتاب یا اخبار پڑھنے بیٹھ جاتے ہیں، یہ عادت درست نہیں۔ اس طرح ٹی وی دیکھنے کے دوران میں بھی کھانا نہ کھائیے کیونکہ اس طرح معلوم نہیں ہوتا کہ آپ کتنا کھانا کھا چکے ہیں اور زیادہ کھانے کی صورت میں بدہضمی وغیرہ یا دوسرے امراض نمودار ہو سکتے ہیں۔
5. حلوائیوں کی مٹھائیاں اور مصنوعی آئس کریم ہرگز نہ کھائیے۔
6. اپنا غذائی روزنامچہ بنائیے جس میں آپ یہ روزانہ درج کریں کہ آپ نے صبح دوپہر اور شام کو کیا کیا کھایا ہے تاکہ آپ کو اپنے غذائی رجحانات کا درست علم ہو جائے۔

7- اگر آپ کم حراروں والی غذائیں استعمال کرتے ہیں تو غذائی کتابچے کا مطالعہ کر کے زیادہ حراروں (کیلوریز) والی غذاؤں کا استعمال شروع کیجیے۔

8- اپنا وزن مناسب حد تک برقرار رکھنے کے لیے حراروں کا توازن درست رکھیے۔

9- اپنی غذائی ڈائری میں یہ بھی تحریر کیجیے کہ جب آپ نے کھانا کھانے کے بعد کوئی دوسری چیز استعمال کی تھی تو آپ واقعی بھوک محسوس کر رہے تھے یا بھوک محسوس کیے بغیر کھانا کھانے بیٹھ گئے تھے؟

10- اس بات کی وجہ دریافت کیجیے کہ آپ مختلف اوقات میں کھانا کیوں کھاتے ہیں؟

11- کھانا کھاتے وقت یا بھوک محسوس کیے بغیر اگر آپ کو مزید کچھ اور چیز کھانے کی ترغیب ہوتی ہے تو اس مصنوعی ترغیب سے بچنے کی کوشش کیجیے۔

12- کھانا کھانے کے دوران اپنا ذہن کسی اور چیز پر مرکوز نہ کیجیے۔

13- کھانے کے اوقات میں چائے اور کافی کا دور نہ چلائیے یہ دونوں مضر ہیں۔

14- اگر آپ کو بھوک محسوس ہو رہی ہو تو اس وقت کوئی دوسرا کام کرنے کی کوشش نہ کریں۔

15- آپ کھانا کس طرح کھاتے ہیں کیا آپ کھانے پر ٹوٹ پڑتے ہیں یا آپ رازدارانہ طریقے سے چھپ چھپا کر کھاتے ہیں۔ صحیح طریقہ یہ ہے کہ آپ کھانا پورے اطمینان سے کھائیے اور کسی طرح شرمندگی محسوس نہ کیجیے۔

16- اگر آپ اپنے جسم کو دبلا پتلا کرنا چاہتے ہیں تو کھانے کی مقدار آہستہ آہستہ کم کیجیے، یہ طریقہ اچانک ڈائٹنگ کرنے سے بہتر اور آسان ترین ہے۔

17- یہ بات ذہن نشین رکھیے کہ جسم دبلا پتلا کرنے کے لیے کھانے کی مقدار کم کرنا ضروری نہیں بلکہ حراروں میں کمی کرنا ضروری ہے۔

18- جسم دبلا کرنے کے لیے ایسی غذائیں نہ کھائیں جو آپ کو اچھی یا لذیذ نہ لگتی ہوں، اس مقصد کے لیے لذیذ غذائیں بھی موجود ہیں۔

19- ایسی نمکین یا میٹھی اشیاء جو آپ کھانے کے کچھ دیر بعد چائے کے ساتھ نوش فرماتے ہوں قطعاً استعمال نہ کریں۔

20- ایسی ریشے دار غذائیں استعمال کیجیے جن میں چربی نمک اور شکر کم مقدار میں ہو۔

21- اپنی غذا میں تازہ سبزیوں اور پھلوں کی مقدار بڑھا دیجیے۔

22- اگر آپ کھانا کھانے کے چند گھنٹوں بعد بھوک محسوس کریں تو گاجر یا مولی یا اس قسم کی کوئی چیز استعمال کریں۔

23- بسکٹ کیک یا پیسٹری جیسی چیزیں بکثرت استعمال نہ کیجیے۔ یہ مضر صحت ہیں۔

24- ایسی غذائیں استعمال کریں جنہیں چبانے میں کچھ زیادہ وقت صرف ہو، اس طرح آپ کم غذا سے اپنا پیٹ بھر لیں گے۔

25- کھانا ہمیشہ چھوٹی پلیٹ میں کھائیں۔

26- ایک وقت میں ایک سے زیادہ قسم کے کھانے مت کھائیں۔

27- حراروں کی مقدار بچائیے غذا کو تلنے کے بجائے پکائیے اور فرائی کرنے کے بجائے محض بھون لیجیے۔

28- تلی ہوئی غذا کو جاذب کاغذ پر رکھ کر زائد چکنائی ہٹا دیجیے اس کے بعد تناول کیجیے۔

29- انڈے گھی یا کسی قسم کی چکنائی کے بغیر چپکنے سے محفوظ توے پر تلیے

30- ڈبوں میں سربند پھل صرف اسی قسم کے خریدیے جو انہی کے پھلوں کے رس میں محفوظ کیے گئے ہوں بھاری شیرے میں محفوظ شدہ پھل نہ خریدیے۔

31- سلاد پر نارنگی یا اناناس کا رس چھڑک کر کھایا کریں۔

32- سیاہ کافی یا چائے اگر پینی ہی ہے تو اس میں لیموں کا رس ملا کر پیا کیجیے۔

33- کھانا کھانے کے بعد تازہ پھل استعمال کریں۔

34- مرغی اور مچھلی کے مقابلے میں دنبے یا بکرے کے گوشت میں زیادہ حرارے ہوتے ہیں۔

35- پنیر کا استعمال کرنے کے بجائے دہی استعمال کریں۔

36- ابلے یا پکائے ہوئے آلو استعمال کریں اور تلے ہوئے آلوؤں کے استعمال سے گریز کریں۔

37- ابلی ہوئی یا دم پخت یعنی پریشر ککر میں بھاپ کے ذریعے پکائی ہوئی چکنائی کے بغیر سبزیاں استعمال کریں۔

38- اپنے کھانے کے ساتھ سبز اور تازہ سلاد ضرور استعمال کریں۔

39- بازار میں پکی ہوئی اشیاء استعمال کرنے کی بجائے گھر میں پکائی ہوئی اشیا، تناول فرمائیے۔

40- بھوک اور سامنے رکھی ہوئی غذا سے رغبت کا اثر نفسیاتی ہوتا ہے چنانچہ جو غذا دیکھنے میں اچھی معلوم ہوتی ہے وہی غذا حقیقتاً آپ کو مطمئن کر سکتی ہے۔

41- کھانے پینے کی اشیاء کی خریداری کے لیے فہرست بنا لیجیے اور صرف اسی کے مطابق خریداری کیجیے، اشیائے خوردنی کی خریداری بھی بھوک کی حالت میں نہ کیجیے۔ ورنہ آپ غیر ضروری خریداری کر بیٹھیں گے۔

42- دعوتوں میں بسیار خوری کا مظاہرہ نہ کیجیے بلکہ اتنا ہی کھایئے جتنا آپ گھر پر کھاتے ہیں۔
43- کبھی کبھی ایسا بھی کیجیے کہ آپ دوپہر کا کھانا کھانے کے بجائے محض پھلوں پر گزارہ کریں۔
44- اپنی غذائیں اس طرح کی منتخب کرنی چاہئیں جن کے ذریعے آپ اپنے وزن میں توازن رکھ سکیں۔
45- اگر کسی ہفتے آپ کے وزن میں اضافہ ہو جائے تو گھبرائیے نہیں بلکہ اس بات پر غور کیجیے کہ آپ سے کہاں غلطی ہوئی ہے، غلطی کا سراغ لگانے کے بعد اس کا تدارک کیجیے۔
46- ورزش کرنے کے بعد یہ توقع نہ کیجیے کہ آپ کا وزن کم ہو جائے گا کیونکہ ورزش سے جسم کی توانائی خرچ ہوتی ہے اور حرارے خرچ ہوتے ہیں اور یوں آپ اس کمی کو دور کرنے کے لیے زیادہ غذا استعمال کرتے ہیں جو آپ کے وزن میں اضافہ کر سکتی ہے۔
47- وزن کم کرنے کے سلسلے میں آخری بات یہ ہے کہ روزانہ وزن نوٹ نہ کیجیے ہفتے میں ایک بار وزن کرنا کافی ہے۔
48- ایک ناشتہ ایک کھانا صحت و توانائی کے لیے کافی ہے، اس سے زیادہ نوش جان کرنا کبھی مفید نہیں ہو سکتا۔ صبح کا ناشتہ اچھا کرنا چاہیے اور بعد نماز مغرب کھانا کھانا چاہیے دوپہر کا کھانا (لنچ) زیادتی اور غیر ضروری ہے، اسے ترک کرنا آپ کی اچھی صحت کے لیے ضروری ہے۔

(اردو ڈائجسٹ نومبر 1988ء)

جلد کے چار دشمن

قدرت نے جانوروں کو کھال اور انسانوں کو جلد عطا کی ہے، جانوروں کی کھال، ان کا لباس اور بستر بھی ہے، جبکہ انسانی کھال جسم کا سب سے بڑا کارآمد اور بے حد حساس عضو ہے، اس میں پسینے کے غدود واقع ہیں جو گرمیوں میں پسینہ لا کر ہمیں گرمی کی شدت سے محفوظ رکھتے ہیں۔ اس میں روغنی غدود واقع ہیں جو جلد کو چکنا رکھتے ہیں اور اس طرح وہ جھریوں سے محفوظ رہتی ہے۔ انسانی جلد جسم کا سٹور بھی ہے اور اس کے نتیجے زائد چربی، نمک اور شکر جمع رہتی ہے اور بروقت ضرورت وہیں سے یہ چیزیں جسم کو فراہم ہوتی ہیں۔

جلد اس اعتبار سے بہت اہم ہے اور اس کی حفاظت کا انتظام اس سے بھی زیادہ ضروری ہے، اسے جلنے جھلنے سے بچانا ضروری ہے۔ اسے صاف ستھرا رکھنا اور بھی ضروری ہے، صفائی نہ ہونے، گرد و غبار اور پسینے کی وجہ سے اس میں سڑانڈ پیدا ہو جاتی ہے دھوپ سے حفاظت نہ ہونے میں یہ جل کر سیاہ ہو جاتی ہے بلکہ سرد علاقوں میں دھوپ کی شدت سے جلد کا سرطان تک ہو جاتا ہے۔

پہلا دشمن، تیز دھوپ:۔

دھوپ کے جلد پر پڑنے سے اس میں وٹامن ڈی کی تیاری کا عمل تیز ہو جاتا ہے لیکن اسی دھوپ کی کثرت سے جلد کو نقصان بھی پہنچتا ہے، دھوپ میں سب سے مضر بالائے بنفشی شعاعیں (الٹرا وائلٹ) ہوتی ہیں۔ سورج سے خارج ہونے والی یہ شعاعیں زمین کے گرد لپٹی اوزون کی چادر کی وجہ سے کم مقدار میں زمین پر پہنچتی تھیں لیکن فضائی آلودگی اور صنعتی گیسوں کے بکثرت اخراج کی وجہ اوزون کی چادر اب جگہ جگہ سے پھٹ گئی ہے جس کی وجہ سے یہ مضر شعاعیں زیادہ مقدار میں زمین تک پہنچنے لگی ہیں۔ ان کی وجہ سے سارے ماحول کو شدید نقصان پہنچ رہا ہے، جس کی تفصیل کا ذکر یہاں مناسب نہیں، یہاں صرف ان کی جلد کو پہنچنے والے نقصان اور اس کے ازالے سے ہے۔

امریکہ اور کینیڈا کے علاوہ آسٹریلیا اور دیگر ترقی یافتہ ملکوں کے ماہرین امراض جلد کی رائے کے مطابق ان شعاعوں سے جلد کا سرطان کے علاوہ بھی دیگر شدید قسم کے نقصانات لاحق ہو رہے ہیں جن کی ٹھیک نشاندہی میں ابھی کچھ وقت لگے گا، ان ماہرین کی رائے میں ان شعاعوں کا سب سے زیادہ نقصان انسانی جسم کی مامونیت یعنی امراض کا مقابلہ کرنے کی صلاحیت کو پہنچ رہا ہے جس

کے نتیجے میں مختلف امراض و شکایات کے علاوہ اب انسان کے ساتھ ساتھ جانوروں کو بھی آنکھوں کی خرابی خاص طور پر موتیا بند کی شکایات ہو رہی ہیں۔

ان شعاعوں سے آنکھوں کے علاوہ جلد کو بچانا بہت ضروری ہے۔ ایک وقت تھا کہ مغربی اقوام خواتین اور مرد دھوپ میں گھنٹوں لیٹ کر جلد کی رنگت سانولی کرنے کے جنون میں مبتلا رہتے تھے لیکن اب اندازہ ہو رہا ہے کہ یہ عمل ان کے لیے نقصان کا باعث بنتا جا رہا ہے۔

تیز دھوپ سے اپنی جلد کی حفاظت کیجیے۔ مغربی ملکوں میں اس مقصد کے لیے مختلف کریمیں جسم پر ملی جاتی ہیں۔ بچاؤ کی بہترین تدبیر یہ ہے کہ تیز دھوپ میں بلا وجہ گھومنے پھرنے سے گریز کیا جائے۔ مشرق کے قدیم ملکوں میں زمانہ قدیم سے چھتری اور ٹوپی کا استعمال ہو رہا ہے۔ چھتری کے علاوہ پوری آستین کی قمیصوں کا استعمال بھی بہترین تدبیر ہے۔ دن کے دس بجے سے سہ پہر کے تین بجے تک دھوپ میں زیادہ قیام سے بچنا چاہیے۔

دوسرا دشمن رطوبت:۔

مرطوب آب و ہوا میں جسم سے پسینہ خوب خارج ہوتا ہے اور جلد کے متواتر نم یا گیلا رہنے کی وجہ سے اس میں پھپھوندی کی (فنگس) خمیری اور جراثیمی چھوت کی شکایات پیدا ہونے لگتی ہیں۔ نمی اور وجہ حرارت سے یہ شکایات خوب پھلتی پھولتی ہیں۔

اس قسم کے موسم اور ماحول میں خاص طور پر ربڑ یا اس کے تلے والے جوتوں کا استعمال نقصان دہ ہوتا ہے۔ ان جوتوں میں رطوبت اور حرارت بند ہو جاتی ہے، جس کے نتیجے میں چھوت کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ پیروں سے بدبو آنے لگتی ہے جو دراصل بیکٹیریا اور جراثیم کا نتیجہ ہوتی ہے۔ اس طرح جسم سے خارج ہونے والے پسینے کا جذب اور خشک ہونا ضروری ہوتا ہے۔ اس کے لیے مصنوعی ریشوں سے تیار کردہ لباس نہیں پہننا چاہیے۔ سوتی کپڑوں کا استعمال ایک درست تدبیر ہے۔ ایسے موسم میں جلد کو صاف پانی اور نرم قسم کے صابن یا ابٹن وغیرہ سے دھو کر اچھی طرح خشک کرنا چاہیے۔ اچھی قسم کے پاؤڈر کا استعمال بھی مناسب ہوتا ہے لیکن جسم کا دن میں کم از کم ایک بار دھونا ضروری ہے ورنہ پاؤڈر کی تہ جمنے کی وجہ سے اس میں بھی چھوت پیدا ہو سکتی ہے۔ گرمیوں میں حبس اور رطوبت کی کثرت ہو تو جسم کو اچھی طرح دھو کر خشک کر لیجیے اور ہلکا پاؤڈر لگا لیجیے لیکن شام کو اسے دھو کر ضرور صاف کر لیجیے۔

تیسرا دشمن خشکی:۔

جلد کے لیے خشکی سخت مضر ثابت ہوتی ہے، گرم و خشک ہواؤں کے علاوہ خشک برفانی ہواؤں

سے جلدی شکایات لاحق ہوتی ہیں۔ کراچی اور لاہور جیسے بڑے شہروں میں بسنے والوں کی جلد [illegible] آلودگی کی وجہ سے خشکی کی مریض ہیں اور بھی [illegible] ہو جاتی ہیں۔ اس سے بچنے کے لیے جلد کو نیم گرم پانی سے دھونے کے بعد اس پر کوئی ہلکی سی چکنائی لگا دی جائے [illegible] دن میں ایک بار گلیسرین میں عرق گلاب ملا کر لگانا بھی اچھی تدبیر ہے۔

چوتھا دشمن گرد اور آلودگی:۔

گرد و غبار سے جلد کو نقصان پہنچتا ہے۔ گرد میں دیگر مضر اشیاء کے شامل ہونے سے جلد میں سوزش ہوتی ہے۔ اس کی ایک بہترین تدبیر پانچوں وقت وضو کا اہتمام ہے۔ اس طرح جسم کے کھلے رہنے والے اعضا اچھی طرح دھلتے رہتے ہیں۔ گلیسرین صابن اس مقصد کے لیے بہترین ہوتا ہے۔

(ہمدرد صحت کراچی)

غذا بطور دوا

آنے والے دور میں ہر شخص غذا کو بطور دوا سمجھ کر کھایا کرے گا۔ ہمارے دل کی تعمیر و تکمیل غذا سے ہوتی ہے، لہٰذا اس کی مرمت اور اصلاح بھی غذا ہی سے ہو سکتی ہے۔ بے شک غذا سے بڑھ کر دنیا کی اور کوئی دوا نہیں۔ ایک فرانسیسی فلاسفر کے مطابق کسی قوم کی قسمت کا دارومدار اس بات پر ہوتا ہے کہ وہ لوگ کیا کھاتے ہیں اور کیسے کھاتے ہیں۔ پاکستان میں نچلا طبقہ ناقص تغذیہ کا شکار ہے۔ اونچا طبقہ غلط تغذیہ میں مبتلا ہے، لہٰذا اکثر لوگ تغذیاتی بیماریوں کا شکار ہیں، مشہور مقولہ ہے کہ ہم وہی کچھ ہیں جو کچھ ہم کھاتے ہیں وراثتی عوامل کے بعد صرف غذا ہی وہ بنیادی عنصر ہے جس سے اس بات کا تعین کیا جا سکتا ہے کہ جسم و جان کے حوالے سے ہم کیا ہیں، کیسے ہیں، کس غرض سے دیں گے اور کب دیں گے۔ غذائی تحقیقات کی بدولت یہ ثابت ہے کہ ناقص تغذیہ اور اس کے نتیجہ میں مختلف بیماریوں کا آپس میں گہرا تعلق ہوتا ہے چنانچہ غذائیات آج طب جدید کا ایک اہم شعبہ ہے۔ مغرب میں غذائی ڈاکٹر محض غذا ہی کے رد و بدل سے بیشتر امراض کا علاج کرتے ہیں، ماہرین غذائیات نے بڑی چھان بین کر کے اس بات کا پتہ چلایا ہے کہ کس طرح متوازن غذا صحت کو برقرار رکھنے میں مدد کرتی ہے اور ناقص غذا کی وجہ سے کون کون سی بیماریاں لاحق ہوتی ہیں۔ برصغیر کی تقسیم سے پہلے ایک مشہور برطانوی ڈاکٹر نے شمالی ہند کے ایک غذائی تحقیقی مرکز میں چوہوں پر غذائی تجربات کیے، صاف ستھرے روشن اور ہوادار کمرہ نما پنجروں میں ایک ہزار چوہوں کو رکھا گیا۔ انہیں گندم کے سالم آٹے کی چپاتی تازہ مکھن، کچا دودھ، کچی گاجریں اور شلغم کی روزانہ غذا کے علاوہ ہفتہ میں ایک بار کچا گوشت اور کچھ ہڈیاں دی گئیں، پینے اور نہانے کے لیے وافر پانی مہیا کیا گیا، یہ سلسلہ چار سال تک جاری رکھا گیا۔ اس دوران کسی چوہے کو کوئی بیماری لاحق نہ ہوئی، صرف چند ایک حادثاتی اموات کے سوا ان کے بچوں کی بھی کوئی غیر فطری موت واقع نہ ہوئی اور نہ ہی کوئی مرضیاتی ہلاکت ہوئی۔ اس طرح گویا صرف تین باتوں یعنی صفائی سکون اور خوراک پر ہی کنٹرول کر کے جملہ امراض کا مکمل خاتمہ کر دیا گیا۔ ساتھ ہی ساتھ اسی ماحول اور انہی حالات میں ایک ہزار چوہوں کو ناقص غذا پر رکھا گیا، یقیناً ایسی غذا جو غیر متوازن غیر متناسب تھی۔ چار برس تک یونہی ناقص غذا پر پرورش پانے والے چوہوں کے مطالعے سے پتہ چلا کہ اس سے بیشتر نمونیا اور پھیپھڑوں کے امراض کا شکار ہوئے۔ انہیں کان، ناک، گلے اور آنکھوں کے عوارض لاحق ہوئے۔ معدے اور پیٹ کی تکالیف پیدا ہوئیں قبل از وقت بچے پیدا

ہوئے اور قبل از پیدائش اموات واقع ہوئیں، خارش، پھوڑے، پھنسیاں اور اگزیما جیسے جلدی امراض لاحق ہوئے۔ بجس بیری، بیری جلو دار اعصابی سوزش اور دل کے امراض پائے گئے۔ نفسیاتی حوالے سے دیکھا گیا کہ ناقص تغذیہ صحیح تغذیہ پانے والے چوہوں کی نسبت زیادہ زود رنج اور چڑچڑے تھے اور آپس میں ایک دوسرے کے ساتھ لڑائی ہنگامہ کرتے رہتے۔ اس کے برعکس صحیح تغذیہ پانے والے چوہے متحمل مزاج، حلیم الطبع اور تربیت پذیر تھے، اسی طرح کا ناقص غذا کا جب کتوں کو دیا گیا تو انہیں ماس خورہ دانتوں کی خرابیاں ورم، کولون اور پیچش جیسی بیماریاں لاحق ہونے لگیں۔ اس تجربے سے ایک بات واضح طور پر سامنے آتی ہے کہ صحیح تغذیہ کی بدولت اگر جانوروں کو بیماریوں سے محفوظ کیا جا سکتا ہے تو اسی طرح انسانوں کو بھی عوارض سے بچایا جا سکتا ہے۔ صدیوں کے تجربے سے انسان نے غذائی معلومات حاصل کی ہیں، آج کل غذائیات طبی سائنس کا ایک اہم شعبہ ہے جس نے غذائی خواص اور خوبیوں پر اہم تحقیقات کی ہیں، جن کی رو سے مندرجہ ذیل غذائیں صحت بخش قرار دی گئی ہیں۔ سالم گندم، آٹا، غیر پالش شدہ چاول، دالیں، دہی، دودھ، مکھن، بالائی وغیرہ، تازہ پھل اور خوردنی سبزیاں، کبھی کبھی مچھلی، گوشت اور انڈے بھی ہوں تو کوئی مضائقہ نہیں۔ اپنے خورد و نوش کی بدولت پاکستان کے شمالی علاقہ جات کے لوگ صحت اور توانائی کے حوالے سے دنیا کے بہترین لوگوں میں شمار ہوتے ہیں۔ برطانیہ کے ایک ماہر غذائیات نے ان کے خورد و نوش کا تقسیم ہند سے قبل ایک جائزہ لیکر ان کی معمول کی غذا کا یوں تجزیہ کیا تو۔ سالم خوردنی اجناس مثلاً گندم، جو یا غیر صیقل شدہ چاول، سالم دودھ اور دودھ سے تیار کردہ اشیائے خورد و نوش، تازہ پتوں والی سبزیاں، گاجر، ٹماٹر وغیرہ (بکثرت) تازہ پھل، گوشت، مچھلی، اور انڈے (کبھی کبھی) متوازن غذا، عالمی غذائی تحقیقات کے ادارے کے مطابق پاکستان میں کسی کی روزانہ متوازن غذا کا چارٹ اس طرح ہے۔ 1- دودھ 8 سے 16 اونس۔ 2- مکھن 2 اونس۔ 3- دہی 4 سے 16 اونس۔ 4- سالم آٹا 8 اونس۔ 5- سبزیاں 6 سے 8 اونس۔ 6- تازہ پھل 10 اونس۔ اگر ذرائع میسر ہوں تو اس بنیادی چارٹ میں گوشت اور انڈوں کا بھی حسب حد تک اضافہ کیا جا سکتا ہے۔ یاد رہے کہ اگر دودھ کافی دستیاب ہو تو پھر لحمیات کی اتنی ضرورت نہیں رہتی۔ یہی وہ اہم غذائی عوامل ہیں جو ہر بچے کے تغذیہ کے لیے لازمی ہیں۔ چاہے امیر کا بچہ ہو یا کسی غریب کا بچہ ہو۔ غذا اور قد = قد کا غذا کے ساتھ گہرا تعلق ہے یاد رہے کہ ہر بچے کے قد کا تعین فطرت ماں کے پیٹ کے اندر ہی کر دیتی ہے۔ مثلاً اگر فطری طور پر آپ کے قد کا تعین 5-8 فٹ تھا تو چاہے آپ کے والدین آپ کو دنیا کی بہترین سے بہترین غذائیں کھلا دیں آپ کے قد میں آدھا انچ کا بھی اضافہ نہیں ہوگا لیکن ناقص یا غیر متوازن تغذیہ سے آپ کا قد 5-8

فٹ کی بجائے 5-6 فٹ یا اس سے بھی کم ہو کر رہ سکتا ہے۔ لہٰذا بچے کو اس کا نارمل قد حاصل کرنے کے لیے دودھ اور اچھی غذا کی اشد ضرورت ہے۔ کلو و شربو ولا تسرفو باری تعالیٰ نے اس مختصر سے جملے میں بہترین جامع انداز میں خورد و نوش کے بارے میں جو ہدایت فرمائی ہے وہ دنیا کی شاید کسی بھی طب و صحت کی کتاب میں نہ ملے۔ یعنی کھاؤ پیو جس قدر تمہارے پیٹ کو ضرورت ہے، البتہ ضرورت سے زیادہ کھانا اسراف ہے اور جو لوگ اسراف کرتے ہیں ان کے بارے میں فرمایا ان اللہ لا یحب المسرفین کہ اللہ تعالیٰ اسراف کرنے والوں کو دوست نہیں رکھتا۔ فطرت کبھی معاف نہیں کرتی، لہٰذا بسیار خور لوگ ہمیشہ ہمیشہ طرح طرح کی بیماریوں کے عذاب میں مبتلا رہتے ہیں، یہ ہماری بدقسمتی ہے کہ آجکل بسیار خوری، ہمارے معاشرے میں ایک وبا کی طرح پھیلی ہوئی ہے، کھانا پینا جسم و جاں کی ضرورت کی بجائے لذت کام دہن چکا ہے۔ وہ لوگ جنہیں رسول اکرم ﷺ کے روز و شب کا علم ہے خوب جانتے ہیں کہ آپ کا کھانا پینا کس قدر سادہ اور مختصر تھا، میرا خیال ہے کہ آپ نے اپنی 64 سال کی عمر میں اتنا نہیں کھایا پیا ہوگا جتنا ہمارے ہاں آج ایک کھاتے پیتے گھرانے کا بچہ 20 سال کی عمر تک کھا چکا ہوتا ہے۔ یہ بسیار خوری کا ہی نتیجہ ہے کہ آج ہمارے معاشرے میں بندہ بندہ موٹا ہے۔ ذیابیطس، معدے کا السر، بلڈ پریشر وجع المفاصل اور مختلف قسم کے دل کے امراض کا شکار ہے۔

غذا دنیا کی بہترین غذا= دیکھا جائے تو انسان نے ہزاروں سال کے تجربے سے جو لاجواب دوا حاصل کی ہے، وہ غذا ہے غذا سے بڑھ کر کوئی اور بہتر دوا ابھی تک دریافت نہیں ہو سکی، روزمرہ دواؤں کی قدر و قیمت ہنگامی اور محدود ہے لیکن غذا کی افادیت ہمہ جہت اور پائیدار ہے، قومی صحت کی اصلاح کے لیے ضروری ہے کہ پاکستان کے ہر صوبے میں غذائی سروے کیا جائے کہ لوگ کیا کیا کھاتے ہیں اور کن اشیاء کی کمی ہے، اس کے بعد غذائی اور زرعی ماہرین مل کر مشورہ دیں کہ کون کونسی خوردنی اجناس اور پھل پیدا کرنے کی ضرورت ہے، پھر اس کے مطابق کسانوں اور زمینداروں کو مطلوبہ کاشت کی ترغیب دی جائے اور مناسب سہولتیں مہیا کی جائیں۔ ہدایت نامہ خورد و نوش 1- کھانا کھانے کا بہترین طریقہ چٹائی پر بیٹھ کر کھانا ہے۔ 2- غصہ ذہنی دباؤ کی حالت میں کھانا نہ کھانا بہتر ہے۔ 3- کھانا صرف اسی وقت کھائیں، جب بھوک ہو۔ 4- کھانے کے اوپر کھانا نہ کھائیں۔ 5- بسیار خوری سے گریز کریں۔ 6- چینی کم سے کم استعمال کریں۔ بہتر ہے گڑ کھائیں، ہمارے ہاں آجکل مٹھائیوں وغیرہ کی شکل میں چینی کا اس قدر زیادہ استعمال ہے۔ جو مہلک امراض کا ایک بہت بڑا سبب ہے۔ 7- نمک بھی کم کھائیں۔ 8- تلی ہوئی اشیا کھانا بالکل ترک کر دیں۔ 9- گوشت کم سے کم کھائیں، پھل سبزیاں زیادہ کھائیں۔ 10- کھانے کے

ساتھ پانی ہرگز نہ پیئیں۔ 11 میدے کی بجائے سالم آٹا استعمال کریں۔ 12- بیکری کم کھائیں۔ 13- چائے، کافی کم پیئیں، کولا اور چاکلیٹ بھی مضر صحت ہیں، ان کے استعمال سے نظام انہضام بگڑ میں تنگی پیدا کرتی ہے۔ بے چینی، بے قراری سینے میں جلن اور کانوں میں شور ہو سکتا ہے بدہضمی اور معدے کا السر لاحق ہو سکتا ہے، ڈیپریشن، بے خوابی اور پٹھوں میں تناؤ پیدا ہو سکتا ہے۔ دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے جو اکثر دل کے دورے کا سبب بنتی ہے۔

آپ کی متوقع عمر۔

آپ کے کاروبار، ملازمت یا پیشے کے حوالے سے ویسے تو آئیڈیل حالات اور کوائف کے تحت انسان کی فطری عمر 120 سال ہے لیکن بہت کم لوگ اس حد تک پہنچ جاتے ہیں، آدمی جو کام بھی کرتا ہے، کاروبار ہو، ملازمت ہو یا کوئی اور پیشہ ہو، اس کی صحت پر اس کے مضر اثرات سے انکار نہیں کیا جا سکتا، ایسا پیشہ جہاں روشنی اور تازہ ہوا نہ زیادہ بیٹھک کا کام بھی نہ ہو، کام کی نوعیت ذہن کو متاثر کرنے والی بھی نہ ہو، صحت کے لیے زیادہ سازگار ہوتا ہے۔ صحت کے ماہرین نے پیشے اور صحت کے حوالے سے کئی تجزیے کیے ہیں اور ہمیشہ اس بات کو صحیح پایا ہے کہ اچھی صحت اور طویل العمری کا انحصار کام کاج کے ماحول اور نوعیت پر ہوتا ہے اعلیٰ ماہرین حیات کا ایک ایسا ہی مستند اور مسلم تجزیہ پیش خدمت ہے، جس کی روشنی میں آپ بھی اپنی صحت اور طویل عمری کا اندازہ لگا سکتے ہیں۔

پیشہ	عمر
1- پادری/مولوی حضرات	42% نے 70% سے زیادہ سال عمر پائی
2- کسان حضرات	40% نے 70% یا اس سے زیادہ سال عمر پائی
3- کاروباری حضرات	35% نے 70% یا اس سے زیادہ سال عمر پائی
4- فوجی حضرات	33% نے 70% یا اس سے زیادہ سال عمر پائی۔
5- وکلا حضرات	29% نے 70% یا اس سے زیادہ سال عمر پائی۔
6- فنکار حضرات	28% نے 70% یا اس سے زیادہ سال عمر پائی۔
7- اساتذہ حضرات	27% نے 70% یا اس سے زیادہ سال عمر پائی۔
8- ڈاکٹر حضرات	24% نے 70% یا اس سے زیادہ سال عمر پائی۔

آپ شاید حیران ہوں گے کہ اس تجزیے کے مطابق ڈاکٹروں کی عمر کا گراف مولوی/ پادری حضرات کے مقابلے میں بہت کم ہے وہ یوں کہ مولوی/ پادری حضرات کے مشغلے میں ذہنی دباؤ

بہت کم ہے فراغت زیادہ ہے انہیں اپنے مطالعے اور وعظ ونصیحت سے خود اپنے آپ کو ایک طرح کی روحانی ڈھارس ملتی ہے۔ ان کے کام کاج کا ماحول صاف ستھرا ہوتا ہے (مسجد یا گرجا) اس کے برعکس ڈاکٹروں کے کام کا ماحول (ہسپتال) انتہائی غلیظ ہوتا ہے، میڈیکل کے ایک مقولے کے مطابق کسی بھی شہر میں وہاں کا گندہ ترین سپاٹ وہاں کا ہسپتال ہوتا ہے، انہیں ہر طرح کے مریضوں کے ساتھ تشخیصی اور مطالعاتی فرائض کی سرانجام دہی کے دوران خود بھی خوفناک امراض کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ ان کا مطالعہ امراض اور مریضوں کی دیکھ بھال کی وجہ سے ان کے ذہنوں پر بھی امراض ہی چھائے رہتے ہیں۔ یہ ساری باتیں مانع صحت اور دافع طویل عمری کا باعث بنتی ہیں۔

(ڈاکٹر ایم اے فاروقی)

جب موسم بدلتا ہے

حیات انسانی پر موسموں کے اثرات کی تحقیق وتدقیق کرنے والے ماہرین سائنس کا بیان ہے کہ ہماری صحت پر بدلتے ہوئے موسموں کا بڑا اثر پڑتا ہے جب بھی درجہ حرارت بدلتا ہے یا بارِ ہوا گھٹتا بڑھتا ہے تو ہمارے جسم کو اس کے ساتھ ہم آہنگ ہونے کی ضرورت پڑتی ہے، اکثر تو یہ ہوتا ہے کہ یہ ہم آہنگی اور مطابقت زیادہ مشکل نہیں ہوتی بلکہ خود بخود ہو جاتی ہے لیکن ایسا بھی ہوتا ہے کہ موسم ہمارے دل ودماغ اور ہمارے جسم پر شدت سے اثر ڈالتا ہے، یہ دوسری بات ہے کہ ہم اس کا اندازہ نہ کر سکیں۔

اس سلسلے میں تحقیق کرنے والوں کا بیان ہے کہ طوفان سے پہلے جب بادِ پیما گرنے لگتا ہے تو لوگ چڑچڑے اور بے چین ہو جاتے ہیں، اکثر لوگوں کے سر میں درد ہو جاتا ہے، وہ بھیانک خواب دیکھنے لگتے ہیں یا بے ہوش ہو جاتے ہیں۔ خودکشی کی وارداتیں بڑھ جاتی ہیں صنعتی اداروں میں حادثے ہونے لگتے ہیں اور اسکولوں اور قید خانوں کے ضوابط کثرت کے ساتھ توڑے جانے لگتے ہیں۔

گم شدہ چیزوں کا پتہ لگانے والے دفتروں کا بیان ہے کہ جب بادِ پیما گرتا ہے تو جو بنڈل لوگ بسوں میں بھول جاتے ہیں اور جو دستانے، مفلر، رومال اور چھتریاں لوگ تھیٹروں اور سینماؤں میں چھوڑ جاتے ہیں، ان کی تعداد بہت زیادہ ہو جاتی ہے۔

کسانوں کا بیان ہے کہ اگر طوفان قریب ہو تو جانوروں سے بعض غیر معمولی حرکتیں سرزد ہونے لگتی ہیں، مثلاً اچھے خاصے سدھے سدھائے گھوڑے اچھلنے کودنے لگتے ہیں اور بہت سے سیدھے سادے فرماں بردار کتے اپنے مالک پر جھپٹ پڑتے ہیں، مچھلی کا شکار کھیلنے والے کہتے ہیں کہ طوفان سے پہلے مچھلیاں پانی کی سطح پر آجاتی ہیں اور گویا خواہش مند ہوتی ہیں کہ ہمیں پکڑو!

صحت پر موسم کے اثرات کے ایک ممتاز ڈاکٹر ولیم پیٹرسن کا بیان ہے کہ ہماری روزمرہ کی زندگی میں موسم سب سے اہم ماحولی جزو ہوتا ہے، نہ صرف آج بلکہ پہلے زمانہ میں بھی ہوشیار طبیب ہمیشہ بادِ پیما کو اہمیت دیتے رہے ہیں، پھر جب ہم نے انسانوں کی تمام بیماریوں کا ذمہ دار جراثیم کو قرار دیا ہے تو موسم کی طرف سے توجہ ہٹ گئی ہے، میں نے خود موسم کی طرف اس وقت تک رخ نہیں کیا جب تک تجربات نے عجیب وغریب واقعات میرے سامنے پیش نہ کر دیے۔ مریضوں کے طبی معائنہ کے وقت میں نے ہمیشہ یہ دیکھا کہ ایک ہی شخص پر طبی امتحان کا ردِ عمل

سال کے مختلف حصوں میں مختلف ہوتا ہے، اس کا سبب سوائے موسم کے اور کچھ نہیں ہو سکتا۔

ڈاکٹر پیٹرسن کی عمر اس وقت چونسٹھ برس ہے وہ تین سال سے برابر صحت پر موسم کے اثرات کی تحقیقات میں لگے ہوئے ہیں، وہ اپنی خدمات کا ذکر اس طرح فرماتے ہیں۔

''اس سلسلہ میں جو کچھ اس وقت تک میں نے دریافت کیا ہے وہ کوئی نئی چیز نہیں ہے قدیم یونانی اس سے اچھی طرح واقف تھے اور بوڑھی دادیاں آج بھی جانتی ہیں یہاں تک کہ گٹھیا کے مریض بھی اس سے ناواقف نہیں ہیں، صرف اتنا فرق ہے کہ انہوں نے اعداد و شمار فراہم نہیں کیے اور ان کے پاس کوئی عملی ثبوت نہیں ہے۔''

ڈاکٹر پیٹرسن کے کچھ نظریے ابھی تک بحث و فکر کا نشانہ بنے ہوئے ہیں لیکن ان کے بنیادی اصول کو انسان کے لیے موسم کی تبدیلیوں سے ہم آہنگ ہونا ضروری ہے، جدید سائنس نے تسلیم کر لیا ہے۔

یہ بات قطعی طور پر ثابت ہو چکی ہے کہ جب ہوا کی حرارت بڑھتی ہے تو ہمارا جسم گرمی سے چھٹکارا پانے کی کوشش کرتا ہے، خون کی رگیں پھیل جاتی ہیں تا کہ گرمی آسانی سے خارج ہو سکے رگوں کے پھیلتے وقت جسم مزید خون پیدا کر لیتا ہے، پلازما یا خون کے رقیق جز میں اضافہ ہو جاتا ہے، اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ خون پتلا پڑ جاتا ہے اور اس سے تھکن پیدا ہو جاتی ہے۔

جب سردی شروع ہوتی ہے تو بالکل اس کے برعکس عمل ہوتا ہے، حرارت کو جسم کے اندر برقرار رکھنے کے لیے خون کے خلیے سکڑ جاتے ہیں، ہر شخص کے لیے یہ بہت اہم اور مشکل وقت ہوتا ہے کیونکہ اس وقت جسم زیادہ درجہ حرارت اور زیادہ قوت کا مطالبہ کرتا ہے، معتدل، گرم اور مرطوب خطوں میں موسم کی ہنگامہ خیز تبدیلی ظاہر نہیں ہوتی، فضا عموماً پرسکون ہوتی ہے، اور ایسے مقامات کے باشندے زیادہ ترست اور آرام پسند ہوتے ہیں، اور بہت کم ایسا ہوتا ہے کہ وہ کوئی کام غیر معمولی سرگرمی اور جوش کے ساتھ انجام دیں۔

لیکن طوفانی اور پر آشوب موسم دو دھاری تلوار ہے۔ اس سے صحت کو مدد ضرور ملتی ہے لیکن نقصان بھی کم نہیں پہنچتا، کثرت سے لوگ ایسے ہوتے ہیں جن کے اعضا تیزی سے بدلنے والے موسم کے سخت فرمانوں کی تعمیل نہیں کر سکتے۔ ان خطوں میں دماغی امراض، ناگہانی اموات، خود کشی، دل کی بیماریاں، کثرت سے ہوتی ہیں اور خصوصاً دبے ہوئے امراض موسم بدلتے وقت عموماً ابھر آتے ہیں۔

جو ماہرین سائنس صحت پر موسم کے اثرات کی تحقیقات کر رہے ہیں وہ ابھی پورے طور پر مسئلہ کو حل کرنے میں تو کامیاب نہیں ہوئے ہیں، تاہم جو اعداد و شمار انہوں نے فراہم کیے ہیں ان میں

بعض کے بقول ڈاکٹر پیٹرسن حیرت انگیز ہیں۔

جن بچوں کا حمل سال کے بدلنے والے مہینوں میں قرار پاتا ہے وہ غیر معمولی ہوتے ہیں۔ مارچ اور اپریل کے مہینوں میں جن بچوں کا حمل قرار پاتا ہے وہ عموماً سائنس دان ہوتے ہیں لیکن اسی کے ساتھ ایسے لوگ بھی انہیں مہینوں میں پیٹ میں آتے ہیں جو دماغی امراض میں مبتلا رہتے ہیں اور وہ بھی جن کے اعضا کی ساخت میں نقص رہ جاتا ہے۔

شرح اموات موسم کے بدلتے وقت زیادہ ہو جاتی ہے لیکن مرد موسم سرما کی شدت کے وقت زیادہ مرتے ہیں اور عورتیں موسم گرما کی شدت کے دنوں میں۔ عورتیں مردوں سے زیادہ قدرتی طور پر سردی سے اپنا بچاؤ اور حفاظت کر سکتی ہیں، لیکن جب موسم زیادہ گرم ہو جاتا ہے تو اس سے بچنا ان کے لیے مشکل ہو جاتا ہے۔

ڈاکٹر پیٹرسن کا بیان ہے کہ دوران خون کے مرض کے سبب جب موت واقع ہوتی ہے تو اس کی ذمہ دار عموماً موسم کی تبدیلی ہوتی ہے، کالون کالج اور فرینکلنس روز ویلٹ کی موتیں ان سینکڑوں اموات میں سے دو ہیں جن کا تجزیہ اور تحقیق ڈاکٹر پیٹرسن نے کی ہے ان دونوں کی موت اس وقت واقع ہوگئی جب موسم میں غیر متوقع طور پر اچانک تغیر عظیم واقع ہو گیا تھا۔

مثلاً روز ویلٹ، جارجیا کے گرم پانی کے چشموں پر جاتے ہوئے ہائیڈ پارک میں ٹھہر گئے تھے، وہاں درجہ حرارت اس وقت **80** ڈگری تھا، دو دن کے اندر وہ گر کر **50** ڈگری پر آ گیا پھر ایک دم بیں ڈگری چڑھ گیا، روز ویلٹ انہیں دنوں جارجیا چلے گئے وہاں درجہ حرارت اس وقت **90** ڈگری تھا لیکن ان کے وہاں پہنچنے کے فوراً بعد ہی ٹمپریچر اس قدر گر گیا کہ صفر تک پہنچ گیا اور پھر یکایک **85** ڈگری تک چڑھ گیا ان کی موت دماغ میں انجماد خون سے واقع ہوئی۔

بڑھاپے میں جوان رہیے

عمر کے آخری حصے میں صحت مند زندگی بسر کرنے کے تیر بہدف نسخے۔

بڑھاپا زندگی کی ایسی کیفیت ہے جسے جھٹلایا نہیں جا سکتا۔ اس حقیقت سے یوں تو ہر ذی نفس واقف ہے مگر وہ لوگ اسے کچھ زیادہ ہی جانتے ہیں جنہیں اللہ تعالیٰ لمبی عمریں عطا کرتا ہے بڑھاپے میں انسان بے شمار نعمتوں اور لذتوں سے محروم ہو جاتا ہے تندرستی وتوانائی ایک ایسی نعمت ہے جس سے اکثر و بیشتر بزرگ محروم ہو جاتے ہیں، جوں جوں وقت گزرتا چلا جاتا ہے اور عمر بڑھتی چلی جاتی ہے، انسانی جسم میں نمایاں تبدیلی رونما ہونے لگتی ہے، چہرے پر بالخصوص جھریاں پڑ جاتی ہیں۔ پٹھے ڈھیلے پڑنے لگتے ہیں اور ایک وقت جوان اور خوبصورت نظر آنے والا جسم وقت کی ستم ظریفی سے ہڈیوں کا ڈھانچہ اور لوتھڑہ بن جاتا ہے۔

بھلا ہو آج کل کی نئی ادویات کا جن کی بدولت انسان کی عمر میں ڈرامائی تبدیلی آ گئی ہے۔ بے شمار امراض میں کمی انہی ادویات کی مرہون منت ہے۔ کچھ ماہرین کا دعویٰ ہے کہ بہت سے بچے جو آج کل پیدا ہو رہے ہیں وہ سو سال کے لگ بھگ عمریں پائیں گے اور نو ایجاد ادویات کی بدولت بڑھاپے میں بھی اتنے ہی تندرست وتوانا ہوں گے، جتنا تیس برس کا نوجوان، باوجود اس کے کہ ہم طبعی عمریں پائیں گے اور صحت مند رہیں گے سائنس دان انسانی عہد کی موجودہ حدود کے بارے میں پھر بھی متفکر ہیں۔ انیسویں صدی کے یورپ میں انسان کی اوسط عمر 47 سال تھی جو آج کل 75 برس ہے۔

ڈاکٹر وال فورڈ جو انسانی عمر کے ایک سرکردہ سائنس دان ہیں کہتے ہیں کہ زندگی کا دورانیہ کم ہونے کی وجہ سے ہم جلد از جلد زندگی کی خوش گوار بہاروں سے کٹ کر رہ جاتے ہیں۔ اپنے چاہنے والوں اور پیار کرنے والوں سے علیحدہ ہو کر رہ جاتے ہیں اور زندگی کے ابتدائی دور ہی میں ایک بے کار شے سمجھ کر طاق میں دھر دیئے جاتے ہیں، کیا یہ انسان کے ساتھ ایک بہت بڑا ظلم اور المیہ نہیں ہے؟

زندگی کی اس بے ثباتی و ناپائیداری کا مقابلہ کرنے کے لیے ڈاکٹروں اور سائنس دانوں میں

ایک تحریک پیدا ہوئی ہے جو پیری و کہن سالی کے علم میں مسلسل کام کر کے اسبابات کی تحقیق کر رہے ہیں کہ کس طرح انسانی زندگی کی کشت ویران کو پھر سے گل و گلزار بنا دیا جائے جسے استبداد زمانہ نے برباد کر کے رکھ دیا ہے، اس سلسلے میں میڈیکل سائنس کے ماہرین نے اپنی شبانہ روز کاوشوں اور تجربات کی روشنی میں کچھ اصول وضع کیے ہیں جن پر عمل پیرا ہو کر تاعمر صحت مند اور توانا رہا جا سکتا ہے۔ چند اصول حسب ذیل ہیں۔

کم کھائیے:۔

ڈاکٹر ول فورڈ کے نظریے کی رُو سے صحت مند رہنے کا آسان اور سادہ طریقہ کم کھانے میں ہے، اتنا کم کھائیے کہ غذائی کمی کا شکار لگنے لگیں، غذا کو اتنا کم کر دیجئے کہ غذائی حرارے 1500 یومیہ تک رہ جائیں، باقی کمی حیاتین اور معدنیات سے پوری کیجیے، ایسا کرنے سے کوئی بحران پیدا نہیں ہو گا بلکہ غذائی حراروں کی ضروریات پوری ہوں گی اور جسمانی وزن بھی اعتدال میں رہے گا۔

ہمارے نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے بھی ہدایت فرمائی ہے کہ بھوک رکھ کر کھانا کھاؤ اور اس وقت کھاؤ جب اس کی طلب ہو، آج کی میڈیکل سائنس بھی اس کی سفارش کر رہی، ماہ رمضان کے روزے اس اصول کی ایک اور اعلیٰ مثال پیش کرتے ہیں۔ اس ماہ میں روزے دار جسمانی طور پر دیکھنے میں یوں تو کمزور نظر آتا ہے مگر حکمت کی رُو سے وہ صحت مند ہوتا ہے پاکستان کے مایہ ناز طبیب جناب حکیم محمد سعید نے بھی غذا کے بارے میں یہی نظریہ پیش کیا ہے کہ پاکستان کی قوم کو دوپہر کا کھانا ترک کر دینا چاہیے اور صبح وشام صرف اتنا کھا لیا جائے جس سے زندہ رہنے کے لیے غذائی ضروریات پوری ہو سکیں۔

اس سلسلے میں ایک پرانی حکایت بھی مشہور ہے کہ کسی بادشاہ نے اپنے ایک حکیم کو لوگوں کے علاج کے لیے مسلمانوں کے ایک شہر بھیجا مگر وہ حکیم وہاں سے کچھ عرصہ بعد لوٹ آیا، بادشاہ وقت نے واپس لوٹ آنے کی وجہ دریافت کی تو حکیم نے کہا کہ اس شہر کے لوگوں کو اس کی ضرورت ہی نہیں کیونکہ وہ بیمار ہی نہیں ہوتے۔ بادشاہ نے لوگوں کے بیمار نہ ہونے کی وجہ پوچھی تو حکیم نے کہا حضور اس شہر کے لوگ بھوک رکھ کر کھانا کھاتے ہیں۔

ڈاکٹر وال نے کیلی فورنیا یونیورسٹی میں جن چوہوں پر لگی بندھی محدود غذا کے تجربات کیے تو معلوم ہوا کہ ان کی عمریں عام چوہوں کی عمر سے تیس فیصد زیادہ لمبی ہو گئی ہیں اسی طرح انسان پانچ سال کے عرصے میں استعمال ہونے والے غذائی حراروں میں بتدریج کمی کر کے اور متوازن غذا پر کاربند رہ کر اپنی عمر میں خاطر خواہ اضافہ کر سکتا ہے۔

لہٰذا کم کھائیے صحت مند رہیے اور لمبی عمر پائیے۔

ذہنی دباؤ کم کیجیے:۔

ماہرین اس بات پر متفق ہیں کہ ذہنی طور پر پرسکون رہنے اور استغراق میں جینے سے زندگی کی شکست وریخت سے خاصی حد تک بچا جا سکتا ہے، ذہنی تناؤ کے ماہر ڈاکٹر میلکم کروتھرز،لندن کا کہنا ہے کہ سائنسی تحقیق نے ثابت کردیا ہے کہ پرسکون رہنے پر خصوصی توجہ دے کر انسان اپنے اندرونی اعضا کی ٹوٹ پھوٹ کی رفتار بہت کم کرسکتا ہے۔جس کے نتیجے میں عمر بھی لمبی ہوسکتی ہے،اگر آپ یہ محسوس کر سکتے ہیں کہ آپ کا جسم اس تیزی کے ساتھ زوال پذیر ہورہا ہے جیسا کہ اسے نہیں ہونا چاہیے تو آپ پرسکون رہنے کے بہترین اصول پر عمل پیرا ہوکر زوال پذیری کے عمل کو روک سکتے ہیں۔

اگر آپ کے چہرے پر جھریاں پڑرہی ہیں اور سختی کے آثار نمایاں ہورہے ہیں تو یقین کیجیے کہ شریانیں بھی سخت اور تڑمڑ ہورہی ہیں،تیس برس یا اس کے لگ بھگ کے نوجوانوں کی شریانوں کا تنگ ہوجانا ظاہر کرتا ہے کہ وہ وقت سے بہت پہلے بوڑھے ہورہے ہیں۔

اعتدال سے ورزش کیجیے:۔

ہلکی اور اعتدال سے کی جانے والی ورزش کو وقت سے پہلے بوڑھا ہونے سے بچاتی ہے کیونکہ پٹھے غیر مستعمل سست اور بےکار رہنے سے ڈھیلے پڑ جاتے ہیں،ٹورنٹو یونیورسٹی کے ڈاکٹر رائے شیفرڈ کے قول کے مطابق تندرستی و جوانی کے چشمہ جواں کو پانے کے لیے ورزش سے زیادہ بہتر آسان کوئی اور راہ عمل نہیں ہے وہ یہ بھی کہتے ہیں کہ درمیانی عمر کا ایک شخص جو ہفتے میں تین چار بار آدھ گھنٹے کے لیے لگاتار تیز تیز چلتا ہے وہ اپنے آپ کو جوانی کے مزید دس برس مہیا کرتا ہے۔

جلد پر نم آور کریم استعمال کیجئے:۔

ہیلتھ سائنس سنٹر بروکلین نیویارک کے چیئر مین ڈاکٹر ایلین شیلیتا کہتے ہیں کہ آپ اپنے چہرے پر دن میں کم از کم ایک بار ایسی کریم ضرور لگائیں جو چہرے کو نمی بخشے۔ایسا کرنے سے جلد نرم اور ملائم ہوگی اور خوبصورت نظر آئے گی،کبھی کبھی جلد کے ماہرین سے بھی ضرور ملیے کیونکہ وہ آپ کی ظاہری شکل وشباہت کی بہتری،جلد کی دیکھ بھال اور اس کے ابتری سے بچاؤ کے طریقوں سے اچھی طرح واقف ہے،وہ آپ کو ایسی کریم کے استعمال کا مشورہ دے گا،جس میں وٹامن اے ٹرنٹی نین (Terntinion) شامل ہوگا جو چہرے پر پڑی جھریاں دور کرنے میں کسی حد تک یقیناً مددگار ثابت ہوگا۔ ۔

کچھ لوگ یہ سوال کرتے ہیں کہ آیا ایسی کریم واقعی جھریاں ختم کرسکتی ہیں،اسی سلسلے میں تبدیلی

قلب کے اولین ڈاکٹر سرجن کرچین برنارڈ نے شیفر انسٹی ٹیوٹ بیسل کے سوئس سائنس دانوں سے مل کر ایک جادوئی اثر رکھنے والی دوا تیار کی ہے۔جس سے معجزاتی طور پر عمر کی شکست وریخت پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ان کا کہنا ہے کہ اس کریم میں ایک ایسا عنصر پایا جاتا ہے جس میں انسانی خلیات کی جنیاتی یادداشت بحال کرنے کی اہلیت موجود ہے،یہ مردہ موروثوں (جینز) کو دوبارہ زندہ کردیتا ہے۔

حیاتین استعمال کیجیے:۔

غذا کے بعض ماہرین کو پختہ یقین ہے کہ حیاتین کی وافر مقدار استعمال کرنے سے عمر کے آخری حد تک بخیر وخوبی پہنچا جاسکتا ہے،ڈاکٹر لائنس پاولنگ وٹامن سی زیادہ مقدار میں استعمال کرنے کے حامی ہیں کیونکہ اس کے استعمال سے امراض سے بچاؤ میں بہت زیادہ مدد ملتی ہے۔یہ نزلہ و زکام سے لے کر سرطان جیسی موذی بیماری سے بچاؤ میں بھی مدد ملتی ہے۔ڈرک پیٹرسن اور سینڈی شا جنہوں نے عمر کی طوالئی قائم رکھنے پر کتابیں لکھیں وہ بھی حیاتی اور ایمینو ایسڈز (Amino acids) وغیرہ کے استعمال کی اہمیت پر زور دیتے ہیں۔

تازہ ہوا میں سانس لیجیے:۔

درازئ عمر کے لیے لازم ہے کہ ایسی ہوا میں سانس لیجیے جس میں آکسیجن کی مقدار بہت زیادہ موجود ہو،آج کل کے مشینی دور اور صنعتی دور میں جہاں کارخانوں کی چمنیوں سے مسلسل دھواں نکل رہا ہے،سڑکوں پر دوڑتی ویگنیں،بسوں،کاروں،رکشوں اور موٹر سائیکلوں کے سائیلنسروں سے دھوئیں کی شکل میں زہر اگلا جارہا ہو اور سانس لینا دشوار ہو،تازہ ہوا کا جھونکا کہاں سے میسر آئے گا، اس مشکل کا آسان ترین حل یہ ہے کہ علی الصبح اٹھیں باغوں میں جائیں،کھلی ہوا میں سیر کریں لمبے لمبے سانس لیں،تیز تیز چلیں اور زندگی کا لطف اٹھائیں کیونکہ قدرت نے صبح کے وقت باغوں میں آپ کے لیے تازہ ہوا اور زیادہ مقدار میں آکسیجن کو مہیا کرنے کا انتظار کر رکھا ہے۔

مشہور پاپ سنگر مائیکل جیکسن ڈیڑھ سو سال تک زندہ رہنا چاہتا ہے اور کہتا ہے کہ اس نے اس کا بندوبست بھی کرلیا ہے اس نے ایک ہائیپر بیرک چیمبر (ایک ہوا بند خانہ جس کے ذریعے مریضوں کو آکسیجن دی جاتی ہے) خرید لیا ہے جس سے وہ حسب منشا مقدار میں آکسیجن استعمال کرسکے گا اور لمبی عمر پائے گا۔اعتدال سے زیادہ آکسیجن کا استعمال نقصان دہ بھی ہوسکتا ہے۔اسی لیے اس طرح کل پرزوں اور ادویات کا استعمال ڈاکٹر صاحبان کی ہدایات کے مطابق ہی کرنا

درست ہوتا ہے۔

موجودہ دور کی نئی نئی ایجادات اور تجربات سے عمر کی طوالت کسی حد تک ممکن ہوتی نظر آ رہی ہے۔ جیکسن میموریل لیبارٹری کے سائنس دان چوہوں کے حیات بخش خلیے بوڑھے چوہوں میں منتقل کر کے ان کے اثرات کا جائزہ لے رہے ہیں۔ ٹیم کے لیڈر کا خیال ہے کہ ایسا کرنے سے ایسا ہو سکتا ہے کہ انسانی مدافعتی نظام کو سہارا دینے میں کوئی رہنمائی حاصل ہو۔ واشنگٹن یونیورسٹی کے سائنس دانوں نے ایک ہارمون علیحدہ کر کے جب سو دن تک کی عمر کے چوہوں کو انجکشن کے ذریعے منتقل کیا تو ان کی عمریں پندرہ سو دن بڑھ گئیں، اگر یہی طریقہ انسانوں میں بار آور ثابت ہو گیا تو انسان کی عمر ایک سو بیس سال تک بڑھ جانا کچھ بعید نہیں ہوگا۔

خود کو بوڑھا تصور مت کیجیے:۔

(You are as old as you feel)

یعنی آپ اتنے بوڑھے ہیں جتنا خود کو محسوس کرتے ہیں۔

یونیورسٹی آف میامی میڈیکل اسکول کے ڈاکٹر چارلس کورمیٹن کہتے ہیں کہ ہو سکتا ہے کہ انسان کی اصل عمر جسمانی عمر سے مطابقت نہ رکھتی ہو، جیسا کہ ایک شخص چالیس برس کا ہو مگر اس کا دل بچاس سال کا، پٹھے ساٹھ سالہ اور دماغ ستر سالہ یا اس سے بھی زیادہ کا ہو، اس کے برعکس یہ ممکن ہے کہ ایک ستر سالہ شخص کا دل تیس سالہ جوان کے دل کی طرح صحت مند ہو سکتا ہے۔ اس بوڑھے جواں شخص کے رہنے سہنے کے طور طریقوں نے اس کے دل کو جوان رکھا ہو۔

قصہ مختصر ماہرین نے جسم کو ٹھیک ٹھاک اور مستعد اور زندگی کو پرخطر بیماریوں سے حتی الامکان محفوظ رکھنے کے لیے مندرجہ ذیل چند تجاویز اپنانے کی تاکید کی ہے۔

- اپنے جسم کو مناسب حالت میں، جسمانی وزن کو ایک حد تک کم رکھنے اور ہارٹ اٹیک کے خطرات کو ممکنہ حد تک کم کرنے کے لیے روزانہ باقاعدگی سے ورزش کیجیے۔
- خوراک میں چکنائی کا استعمال کم اور ریشہ دار اجناس کا اضافہ کیجیے۔
- ڈاکٹر سے اپنا باقاعدگی سے معائنہ کرواتے رہیے اور کسی بیماری کی صورت میں اس کا فوراً علاج کروائیے۔
- جسم کو آرام دینے اور ذہن کو پرسکون رکھنے کے لیے وقت نکالیے جی بھر کے سوئیے اور صحت اور زندگی کا لطف اٹھائیے۔

(میاں محمد یونس)

دشوار لوگ

جدید ترین تحقیق کی روشنی میں ان پیچیدہ لوگوں کا نفسیاتی پوسٹ مارٹم جن سے حکیمانہ برتاؤ کر کے آپ اپنی اور ان کی زندگی سہل بنا سکتے ہیں۔

کیا آپ دشوار لوگوں سے واقف ہیں؟

یہ لوگ ہمارے اردگرد، آس پاس بلکہ ہماری آستین ہی میں پائے جاتے ہیں۔ آستین کے ذکر سے آپ کو آستین کے سانپ والا محاورہ یاد آ رہا ہوگا۔ چلیئے ہم ان کو سانپ ہی سے تشبیہ دے لیتے ہیں، لیکن ہر کوئی سپیرا نہیں کہ وہ جان سکے کہ کونسا سانپ کتنا زہریلا ہے، بعض کا ڈسا تو پانی بھی نہیں مانگتا اور بعض بے ضرر قسم کے رینگنے والے کیڑے کی طرح ہوتے ہیں، البتہ ان کی دہشت اپنی جگہ قائم ہوتی ہے، دشوار لوگ انسان ہیں، اب ایسا بھی تو نہیں کہ انسان اور سانپ برابر ہو جائیں۔ انسان تو اللہ تعالیٰ کی وہ اعلیٰ ترین مخلوق ہے جسے اس نے اپنی نیابت سونپ رکھی ہے، ہر انسان کو اللہ نے سوچنے سمجھنے اور غور کرنے کے لیے دماغ دے رکھا ہے، اپنی سوچ، سمجھ اور دماغ رکھنے والے انسانوں میں سے کچھ لوگ دشوار لوگ ہیں، جنہوں نے ہماری زندگی کو مایوس بنا رکھا ہے ان دشوار لوگوں سے نباہ کرنے کے طریقے بھی سوچ سمجھ اور دماغ رکھنے والے لوگوں نے پیش کیے ہیں۔

دشوار لوگوں سے نباہ کرنے کے طریقے ہم اس وقت تک نہیں آزما سکتے جب تک کہ ہم ان لوگوں کی تشخیص نہ کر لیں، ان کی بھی تو کئی اقسام ہیں، مختصر تفصیل یہ ہے۔

1۔ آمادہ پیکار لوگ:۔

یہ گالی گلوچ کے تیر برساتے، طنزیہ بات چیت کرتے اور غیض وغضب دکھاتے نظر آتے ہیں۔

2۔ شکایتی ٹو قسم کے لوگ:۔

ایسے لوگ مسائل تو پیدا کر لیتے ہیں لیکن حل نہیں کر سکتے اور مسلسل بڑبڑاتے رہتے ہیں۔

3۔ خاموش اور بے حس لوگ:۔

جو ہر سوال کا جواب ہاں یا ناں اور غراہٹ سے دیتے ہیں۔

4۔ لال بجھکڑ قسم کے لوگ:۔

جو ہمیں یہ یقین دلاتے رہتے ہیں کہ وہ ہر اس بات کو جانتے ہیں جو جاننے والی ہے۔

5۔ گومگو قسم کے لوگ:۔

ایسے لوگ کوئی فیصلہ نہیں کر پاتے اور یہ بھی خواہش رکھتے ہیں کہ ہر فیصلہ ان کے حق میں ہو۔

6۔ منفی رویے کے لوگ:۔

جو ہر تجویز کو ناقابل عمل بتاتے ہیں خواہ وہ کتنی ہی کارآمد کیوں نہ ہو۔

7۔ دل پذیر لوگ:۔

یہ لوگ بڑے معقول، مخلص اور معاون دکھائی دیتے ہیں لیکن کبھی وعدہ پورا نہیں کرتے۔

یہاں رک کر ذرا غور فرمائیں اور اپنے گریبان میں منہ ڈالیں کہ ہم بھلا لوگوں کے کونسے طبقے سے تعلق رکھتے ہیں۔ اگر آپ کا اپنا تعلق کسی طبقے سے نہیں نکلتا تو آپ کوئی واقعی اعلیٰ اور افضل شے ہیں، ساتھ ہی یہ بھی یقین جانیئے کہ آپ کو اپنی زندگی کو کانٹوں، الجھنوں اور مشکلات سے بچانے کے لیے دشوار لوگوں کو زیادہ سے زیادہ سمجھنے کی ضرورت ہے۔ تفصیلی ذکر سے پہلے ہم دشوار لوگوں کا مزید تعارف حاصل کرتے ہیں اور دیکھتے ہیں کہ یہ لوگ کہاں پائے جاتے ہیں۔

کوے کی طرح یہ دنیا کے ہر خطے، ہر نسل و رنگ اور ہر طبقے میں موجود ہیں، ان کی عمومی پہچان یہ ہے کہ ان سے نبھا کرنا مشکل ہوتا ہے۔ لڑاکا کا ہگ، کام کام کے جھگڑالو ساتھی، پس و پیش کرتے رہنے والے مالک ہر بات پر ناک بھوں چڑھانے والے، نہ نفع نہ نقصان میں حصہ لینے والے کدو قسم کے انسان، خوش مزاج اور ہمدرد لیکن عمل سے بے بہرہ، جھوٹی شان و شوکت دکھانے والے ہر بات کو ناممکن اور مشکل بتانے والے، تلون مزاج اور فیصلے کی قوت سے عاری لوگ دشوار لوگوں کی مختلف اقسام سے تعلق رکھتے ہیں۔

دشوار لوگوں کی شناخت کے بعد دیکھا گیا ہے کہ کچھ لوگ ایسے بھی موجود ہیں جو ان لوگوں سے آسانی سے کام نکال لیتے تھے، چنانچہ ایسے لوگوں کے طور طریقوں کا مشاہدہ سائنسی بنیادوں پر کیا گیا۔ ان مشاہدات سے وہ طریقے اور احتیاطیں وجود میں آئیں جن کے استعمال سے کامیاب لوگ دشوار لوگوں سے کامیابی سے نبھاؤ کر رہے تھے، یہ بھی دیکھا گیا کہ دشوار لوگ دوسروں پر رُعب گانٹھنے کا ڈھنگ جان لیتے ہیں، لیکن مفاد پہنچا کر نہیں بلکہ نقصان کے اندیشے میں مبتلا کر

کے۔ دشوار لوگوں کے طرز عمل کے لیے ان کے اندر موجود قوتوں کو متوازن کرنا، ان کے منفی رجحانات کو مثبت رجحانات میں تبدیل کرنا اور ان کے اندر سوئے ہوئے اچھے عمل رکھنے والے انسان کو جگانا ضروری ہے، اس طرح ایک فرد کے اپنے ہی مثبت اور منفی کردار میں تعلق۔ ظاہر ہوتا ہے گو دشوار لوگوں سے نمٹنا آسان نہیں ہے لیکن ان سے کنارہ کشی بھی ناممکن ہے، لہٰذا ہم ان کے ساتھ گزارہ کرنے کے امکانات کا جائزہ لیں گے، دشوار لوگوں کی اقسام میں سب سے پہلے ہم آمادہ پیکار لوگوں کا ذکر تفصیل سے کرتے ہیں۔

آمادہ پیکار لوگ:۔

ان لوگوں کی ایک تکونی تشخیص کی گئی ہے لڑائی جھگڑا ہی ایسے لوگوں کی شناخت ہے، لہٰذا ان کو جنگی اصطلاحات ہی سے شناخت کیا گیا ہے۔ یہ تکون شرمن ٹینک سنپرز (Snippers) اور ایکس پلوڈرز (Exploders) کی ہے۔ ٹینک کی صفت یہ ہے کہ وہ اونچے نیچے راستوں، پرخطر اور گولہ باری کی پرواہ کیے بغیر چڑھ دوڑتا ہے، شرمن ٹینک قسم کے لوگ بھی بس چڑھ ہی دوڑتے ہیں، یہ نام ان کو ان کے رویے کی وجہ سے ہی دیا گیا ہے، ایسے لوگ منہ پھٹ ہوتے ہیں۔ اچانک آدھمکتے ہیں اور دوسروں کو دھمکاتے ہیں، سب سے بڑھ کر یہ کہ وہ دوسروں کو بے بس کردیتے ہیں۔

اس صورتحال کی مثال کسی ایسے افسر سے دی جاسکتی ہے جو اپنے کسی ماتحت افسر کی کارکردگی کی رپورٹ کو جانچتے ہوئے اس سے کہہ رہا ہو۔ "یہ رپورٹ تم نے احمقوں کی طرح لکھی ہے کیا تم میں اتنی عقل بھی نہیں تھی کہ تم سیکرٹری محکمہ کی منشا سمجھ سکتے۔ ہم نے اسے زید کا نام تجویز کیا۔ اس نے فائل واپس بھیج دی، ہم نے اسے بکر کا نام منظوری کے لیے بھیجا اس نے اس کی ذاتی مسل منگوالی اب تم پھر عمر کا نام بھیج رہے ہو جبکہ تمہیں بھی مجھے بھی اور ہمارے محکمے کو معلوم ہے کہ جب تک تم جبار کا نام نہیں بھیجو گے وہ کسی کا نام منظور نہیں کرے گا اور آسامی کو لمبے عرصے تک خالی رکھے گا۔ اوپر سے جون کا مہینہ آگیا ہے سب گرانٹس استعمال نہ ہوئیں تو سب کو نالائق ٹھہرایا جائے گا۔

مزید وضاحت کے لیے ایک ایسے افسر کی مثال بھی دی جاسکتی ہے جو اپنے کمرے سے اٹھے اور دفتر میں چائے پیتے اسسٹنٹ کی میز پر جا پہنچے اور چائے کے برتن اٹھا کر فرش پر پھینکتے ہوئے کہے۔ "تم بھول گئے ہو کہ میں نے کام کے دوران چائے پینا بند کردیا ہے۔"

سنپرز چھپ کر مار کرنے والے وارداتیوں یعنی گوریلوں کو کہتے ہیں زمانہ قدیم میں ان کے ہاں تیر ہوا کرتے تھے جبکہ آج کل یہ خودکار اسلحے سے لیس ہوتے ہیں، ایکس پلوڈرز دھماکہ کرنے

والوں کو کہا جاتا ہے، پھٹ پڑنے والے ان کے لیے مناسب الفاظ ہوگا۔ ان جنگجویانہ تشبیہات کو ایسے رویے رکھنے والے لوگوں پر چسپاں کیا جاتا ہے۔

ہم آپ پر واضح کر رہے ہیں کہ دشوار لوگوں کی اقسام میں سے ہمارا موضوع اس وقت آمادہ پیکار لوگ ہیں ان لوگوں کی تین اقسام ہیں۔ شرمن ٹینک، سنپر ز اور ایکس پلوڈر یعنی چڑھ دوڑنے والے گوریلے اور دھماکے کرنے والے۔

شرمن ٹینک قسم کے لوگ:۔

یہ لوگ اپنا غیظ وغضب اپنے سے کمتر درجے کے لوگوں پر نکالتے ہیں، ان پر چڑھ دوڑتے ہیں، بعض کے کام میں نقص نکال کر کہتے ہیں۔ ''تم میرے ہاتھ سے نقصان اٹھاؤ گے۔'' ان کے غیظ وغضب کا شکار لوگ کہتے ہیں کہ وہ ان پر اس طرح چڑھ دوڑے کہ وہ الجھ کر رہ گئے، پریشان ہو گئے اور جواباً ایک لفظ بھی نہ کہہ سکے، اس نے ہمیں بے بس کر دیا، کچھ کہنے کا وقت ہی نہ دیا، کچھ نہ کہا۔ ''ایسے لگتا تھا، وہ ہمیں کچل ہی دے گا۔'' کچھ نے بتایا کہ وہ بھی اس کا منہ توڑنے والے تھے لیکن......

شرمن ٹینکوں کا کردار:۔

شرمن ٹینک قسم کے لوگوں کا سب سے بڑا عیب یہ ہے کہ وہ یقین کی حد تک دنیا کے متعلق اپنے نظریئے کو درست سمجھتے ہیں، جب کوئی کام ان کی مرضی اور منشاء کے مطابق سرانجام نہیں پاتا تو وہ بے صبرے ہو جاتے ہیں، چونکہ وہ اپنے آپ کو ہمیشہ درست سمجھتے ہیں، اس لیے وہ اس ظلم کا بھی دعویٰ رکھتے ہیں کہ لوگوں کو ذمے داری کا احساس دلا رہے ہوتے ہیں، تو دراصل وہ اپنی ذات پر اپنے اعتماد کا اظہار کرنے میں کوشاں رہتے ہیں، وقتی مقاصد کے حصول کی خاطر وہ دوسروں سے تعلقات خراب کر لیتے ہیں، جارحانہ انداز اختیار کرنا، ان کا طرہ امتیاز ہوتا ہے، لہٰذا جارحیت کو عملی جامہ اپنانے کے ساتھ ساتھ وہ اس بات کا اظہار بھی کرنا چاہتے ہیں کہ وہ درست ہیں اور باقی سب غلط۔

شرمن ٹینکوں سے معرکہ:۔

شرمن ٹینکوں کی زد میں آنے سے بچنے کے لیے کچھ خصوصی قسم کے طریقے اور احتیاطیں اختیار کرنا پڑتی ہیں جو مندرجہ ذیل ہو سکتی ہیں۔

اپنا دفاع کریں:۔

جیسا کہ ہم جانتے ہیں کہ شرمن ٹینک بس چڑھ دوڑتا ہے یاد رکھیں کہ اگر اس نے ہمیں ایک دفعہ گرا دیا تو پھر ہم بے بس کر ہی رہ جائیں گے اور کبھی کھڑے نہ ہو پائیں گے لہٰذا ہمیں اس کے غلط

رویے کے خلاف مناسب طریقے اور موزوں الفاظ سے احتجاج کرنا چاہیے۔

یہ ایک تسلیم شدہ حقیقت ہے کہ شرمن ٹینک قسم کے لوگ احتجاج سے خائف ہوتے ہیں، یہ ان کی نفسیات ہوتی ہے وہ سمجھتے ہیں کہ آج اگر ایک ان کے خلاف بولا ہے تو کل دوسرا بھی ان کے خلاف بولے گا۔ ایسا بھی تو ہو سکتا ہے کہ شرمن ٹینک نظر آنے والا محض جھاگ ہی ہو۔ اگر ہم کچھ بولیں گے نہیں تو اس کا بھرم قائم رہے گا اور وہ زیادتیاں کرتا رہے گا۔

O...... کچھ نوجوان اکا دکا وارداتیں کرتے رہتے تھے۔ ان کے پاس ایک ہی طریقہ تھا، جو ان میں سے ایک تان لیتا اور دوسرے دو منٹ کے اندر اپنے شکار کی جیبیں صاف کر دیتے۔ ایک مرتبہ ان ہیں ایک ایسے شکار سے سابقہ پڑا جو حیرت زدہ اور پریشان ہونے کے بجائے بول پڑا اس نے کہا'' کہ تم بگڑے ہوئے امیر زادے ہو۔ ابھی تمہاری عمر ہی کیا ہے کہ کس قسم کی وارداتیں کرنے لگے ہو۔''

اس کا لہجہ کچھ اس قسم کا تھا کہ پستول تاننے والا جواب دیئے بغیر نہ رہ سکا۔ اس نے اور باتوں کے علاوہ یہ بھی کہ اگر وہ امیر زادے ہوتے تو وارداتوں میں پلاسٹک کا بنا ہوا نقلی پستول استعمال نہ کرتے۔

O...... شرمن ٹینک قسم کا افسر ناک سے بچھو پھینک رہا تھا، میٹنگ میں شامل افراد گھبرا رہے تھے، اچانک ایک موقع پا کر مسٹر باری نے موضوع کے حوالے سے ایک نیا خیال پیش کیا۔ شرمن ٹینک نے فوراً کہہ دیا کہ یہ خیال نہیں چلے گا، وہ صورتحال کو زیادہ بہتر سمجھتا ہے۔ مسٹر باری نے فوراً کھڑے ہو کر کہا کہ جو کچھ اس نے کہا ہے وہ شاید افسر صاحب (شرمن ٹینک) نے نہیں سنا۔ اگر میٹنگ کے شرکاء کی بات سننا ہی نہیں ہے تو میٹنگ بے کار ہے۔ اب شرمن ٹینک مسٹر باری سے آنکھ ہی نہیں ملا رہا تھا، باری کی بات سے وہ ذہنی طور پر الجھ گیا تھا۔

شرمن ٹینک ایسی مداخلت برداشت نہیں کر سکتے، وہ یقینی طور پر باری کے خلاف تھا، لیکن اب باری اس کے اعصاب پر سوار ہو گیا۔ شرکائے میٹنگ باری کو داد و تحسین کی نظروں سے دیکھ رہے تھے، شرمن ٹینک کو اپنا رویہ بدلنا پڑا اور نہ قریب تھا کہ کوئی دوسرا بھی مسٹر باری کی ہم آہنگی میں بول اٹھتا۔

شرمن ٹینک کی سانپ کی طرح دہشت زیادہ ہوتی ہے، اس کی طرف سے حملے کا بھی خطرہ ہوتا ہے لیکن مایوس ہونے کی بجائے زبانی طور پر کچھ کہتے ہوئے مقابل آنا بہتر ہے، عمل کا آغاز موقع محل کے مطابق ہی کرنا چاہیے۔

2- انہیں دھیمے ہونے کا وقت دیں:۔

اگر شرمن ٹینک غصہ کھا رہا ہے، چیخ چلا رہا ہے تو ہمیں خاموشی سے وہی کام کرتے رہنا چاہیے جو ہم کر رہے ہیں، البتہ ہمیں ایسی آڑ تلاش کر لینا چاہیے کہ اگر وہ حملہ کرے تو ہم اپنا بچاؤ کر سکیں گے، وہ سنبھل جائے تو بہتر ہے لیکن اگر وہ حملہ آور ہو تو ہمارے لیے لازم ہے کہ آرام سے آڑ میں ہو جائیں۔

3- انہیں بات کرنے کا موقع نہ دیں:۔

اگر شرمن ٹینک غلط بات کر رہا ہے تو ہمیں چاہیے کہ ہم نرمی اختیار نہ کریں، اس کی گفتگو سنیں اور اپنی بات کریں، اگر وہ ہماری بات قطع کرنے کی کوشش کرے تو زور سے کہیں" ہماری بات سنو۔" اگر وہ نہ رکے تو ہم بھی اپنی بات کہتے جائیں، اور اس کا کوئی خیال نہ کریں کہ ہماری بات میں کوئی وزن ہے یا نہیں، یا وہ سن رہا ہے یا نہیں، ہمارا مقصد اس کی ہٹ دھرمی کے خلاف آواز اٹھانا ہے تا کہ اسے ذہنی طور پر جھٹکا لگے کہ وہ اتنا اہم نہیں جتنا وہ خود کو سمجھتا ہے۔

4- احتیاط سے ان کی توجہ حاصل کریں:۔

جب دوسرے لوگ شرمن ٹینکوں کے سامنے چت ہو رہے ہیں تو ہم کیوں ان کی راہ میں کھڑے ہوں؟ یہ ان کو پسند نہیں، لہٰذا ہمیں ان کی ایسی توجہ کی ضرورت ہے کہ وہ یہ سمجھ جائیں کہ ہم ان کے چڑھ دوڑنے سے متاثر ہونے والے نہیں۔ توجہ حاصل کرنے کا آزمایا ہوا طریقہ یہ ہے کہ ہم ان کی راہ کا روڑا بنیں۔ شرمن ٹینک کا عام نام لے کر پکاریں اور للکاریں۔ "اچھا چودھری! دیکھا جائے گا۔" کہیں۔ اگر شرمن ٹینک غصے میں برس رہا ہو تو اپنی پنسل یا کتاب نیچے گرا دیں لیکن اٹھانے کے لیے جھکتے ہوئے یہ خیال رکھیں کہ وہ ہم پر چڑھ نہ دوڑے، اس کے غصے میں رکاوٹ ڈالنے کا یہ بہترین طریقہ ہے۔

5- شرمن ٹینک کو بٹھائیں:۔

اگر ممکن ہو تو ان کو بٹھا کر اس سے مخاطب ہوں لیکن اگر وہ کھڑے رہیں تو خود بھی کھڑے رہیں، اس طرح جب تک ٹینک کھڑا رہے گا، اس سے بات کرنے میں آسانی ہوگی، کرسی کی طرف اشارہ کرتے ہوئے ہم کہیں۔ "ہم گفتگو سے کسی تصفیہ پر نہیں پہنچیں گے لیکن بیٹھیں تو سہی شاید صورت نکل آئے۔ یقیناً وہ بیٹھنا چاہے گا۔ ہم اس کی توقع کے خلاف جو چل رہے ہیں۔

6- اپنے نکتہ نظر سے بات کریں:۔

ہم کچھ ایسے الفاظ ہوتے ہیں جن سے ہم اپنا ماضی الضمیر اچھی طرح بیان کر سکتے ہیں، ذو معنی اور انکساری کے لہجے میں گفتگو نہ کریں، اپنے نظریات اور تصورات یا جو بھی معاملہ پیش نظر ہو، اس کو اپنے نکتہ نظر سے واضح کریں اور یہ نہ سوچیں کہ ٹینک کیا خیال کر رہا ہے سوچنا اس کا بھی تو حق ہے۔

7- ہاتھا پائی سے بچیں:۔

شرمن ہاتھا پائی کی مشق کرتے رہتے ہیں۔ اس لیے ان سے دست و گریبان ہونے کی صورت میں فائدہ مند نہ ہوگا۔ ویسے ان کا دوسروں کو آگے ہانکنے کا بھی یہی طریقہ ہوتا ہے، ہم زیادہ سے زیادہ ان پر برتن پھینک سکتے ہیں، ایسا کرنے سے ہم چھوٹی سی لڑائی تو شاید جیت سکیں لیکن پوری جنگ نہیں جیت سکتے، اگر خدانخواستہ جس سے ہم لڑ رہے ہیں وہ ہمارا باس ہو، بیوی یا بچے ہوں تو کیا ہوگا، ہماری شکست سے وہ تیز ہوں گے، لہٰذا ایسی نوبت ہی نہیں آنے دیں۔

جب لڑائی ہو جائے تو ہم اسے جیتنے کے لیے لڑیں، ایسا دوستانہ انداز اپنا کر ہی کر سکتے ہیں، ہو سکتا ہے کہ بعض صوتورں میں ہم بالکل ہی کمزور ہوں لیکن اس کمزوری سے شرمن ہی کیوں فائدہ اٹھائے۔

8- دوست بنیں:۔

جب شرمن ٹینک کی راہ میں کھڑا ہوا جائے اور اس پر حملہ نہ کیا جائے تو وہ بھی رک کر ہمارے طرز عمل کا جائزہ لیتا ہے، یہ ایک عمومی سچائی ہے کہ اگر ہم اینٹھے خاں کی راہ میں کھڑے ہو جائیں گے تو وہ دوست بننے پر آمادہ ہو جائے گا، شرمن ٹینک جانتا ہے کہ وہ ہمیں ہلا تو نہیں سکا اور پھر ہم کوئی اس کی جگہ بھی تو نہیں لے رہے، وہ سمجھتا ہے کہ یہ شخص قابل عزت ہے چنانچہ وہ دوست بن جاتا ہے۔

9- عملی طور پر نبھاؤ کریں:۔

جب اتفاق سے شرمن ٹینک ایک با اختیار افسر یا باس ہو اور ہم اس کے ماتحت ہوں تو ہم اس سے عملی طور پر نبھاؤ کرنے پر مجبور ہوتے ہیں، لیکن ہم اس نبھاؤ کو باعزت بنا سکتے ہیں۔

O ...... جب ایک جلالی طبیعت کا شرمن ٹینک باس تھا، وہ سب کو آڑے ہاتھوں لیتا تھا، لیکن اٹھائے تو وہ بگڑا بگڑا ہی رہتا تھا۔ عرشی سیلاب کے دوران اپنی کارکردگی کی رپورٹ پیش کرنے

والا تھا، وہ کمیٹی روم میں سب سے پہلے پہنچا اور اس نے اپنی رپورٹ کی نقل حیدر کی میز پر رکھ دی۔ میٹنگ شروع ہونے سے پہلے حیدر نے رپورٹ کو الٹ پلٹ کر دیکھا، عرشی نے رپورٹ پڑھنا شروع کی تو باس نے یہ ظاہر کیا کہ وہ توجہ سے نہیں سن رہا ہے وہ موونگ کرسی پر گھومتا رہا۔ رپورٹ کے صفحے بھی بددلی سے الٹتا رہا غرض اس عدم توجہی کا سب نے نوٹس لیا۔ آخر میں رپورٹ پر نظر ڈالتے ہوئے اس نے کہا کہ رپورٹ میں کوئی جان نہیں ہے، سب اسکیمیں ہی اسکیمیں ہیں اور وہ بھی احمقانہ سی۔ ایجنڈا پر اور کیا ہے؟

عرشی ایسے موقع پر دل برداشتہ ہو جایا کرتا تھا۔ اس نے کہا'' مسٹر حیدر...... آپ کو یہ کہنے کا حق حاصل ہے کہ کوئی رپورٹ اچھی ہے یا نہیں ہے...... لیکن میں جو رپورٹ پیش کر رہا ہوں اور جو اسکیمیں مرتب کی گئی ہیں ان میں پوری جان ہے اور اگلے پنج سالہ منصوبے میں اس رپورٹ کی اسکیموں کو جگہ نہ دی گئی تو میں اخبارات میں ان سکیموں کی جزئیات چھپوا کر افسران بالا اور عوام کو سوچنے کی دعوت دوں گا کہ سیلاب سے نمٹنے کے لیے منصوبے کس طرح بنائے جاتے ہیں، کیسے اچھے اقدامات کو سبوتاژ کیا جاتا ہے اور کیسی اچھی اسکیموں کو توجہ کے قابل ہی نہیں سمجھا جاتا۔

اتنا کہہ کر عرشی نے بغیر کسی انتظار کے رپورٹ پھر سے پڑھنا شروع کر دی۔ اب کے مسٹر حیدر نے عرشی کو غور سے دیکھا، جیسے اس نے اس سے پہلے کبھی دیکھا ہی نہ ہو۔ وہ اس کی رپورٹ سنتا رہا اور جس رپورٹ کو وہ احمقانہ قرار دے چکا تھا، اس نے اب اسی پر عرشی سے سوالات کیے، عرشی اپنی ذات پر اعتماد بحال کر چکا تھا، نتیجہ یہ ہوا کہ حیدر عرشی کی رپورٹ ہی نہیں، عرشی کو بھی اہم اور ذہین خیال کرنے لگا۔ عرشی کو بھی یقین آ گیا کہ شرمن ٹینک قسم کے لوگ بھی دوستی کے طالب ہوتے ہیں۔

10- کیا آپ واقعی دیو کو مار ڈالتے ہیں:۔

جب ہمیں دفتر کے سربراہ کمپنی کے مالک یا کسی اہم شخصیت سے سابقہ پڑ جائے اور ان کو ڈھب پر لانا مقصود ہو تو ہم انہیں بتا سکتے ہیں کہ ہمارا بات کرنے کا مقصد ان کے اختیارات اور ان کی اعلیٰ شخصیت کو تسلیم کرنے سے انکار نہیں تھا۔ ''صاحب! اگر آپ کا خیال ہے کہ ہم آپ کے مرتبہ کو نہیں پہچانتے تو سنیے ہم جانتے ہیں کہ آپ مالک (افسر یا باس یا ماہر) ہیں اور جو آپ فیصلہ کریں گے ہم اسے تسلیم کریں گے لیکن اگر آپ ہماری گزارشات سن لیں تو بہتر ہوگا۔''

○...... ایک شرمن ٹینک قسم کی مالکہ اپنی سیکرٹری پر برسا کرتی تھی، ایک دن وہ حد سے بڑھ گئی تو سیکرٹری نے اس سے تنہائی میں گفتگو کرنے کا وقت مانگا جو مالکہ نے اسے دے دیا سیکرٹری مالکہ

سے بڑی خائف تھی جو کچھ کہنا چاہتی تھی لکھ کر لے گئی، شرمن ٹینک مالکہ کو اس نے لکھا تھا کہ وہ سیکرٹری ہے وہ نوکری بھی کرنا چاہتی ہے اور مالکہ کو حق ہے کہ وہ اس کے کام کے متعلق باز پرس کرے، لیکن اسے یہ حق حاصل نہیں کہ وہ اس کی ذات پر حملہ کرے اور غرائے۔ مالکہ نے اسے کہا ''کیا تم کچھ اور بھی کہنا چاہتی ہو۔'' سیکرٹری نے شکریہ ادا کیا اور چلی گئی۔

سیکرٹری نے بعد میں مشاہدہ کیا کہ اس کی مالکہ دوسروں پر تو اس طرح برستی رہتی جیسی اس کی عادت تھی لیکن وہ اپنی سیکرٹری پر پھر کبھی نہیں برسی۔

شرمن ٹینک لوگوں کو مقابل آنے سے پہلے یہ سوچ لینا چاہیے کہ۔

1- کیا شرمن ٹینک کم ظرف تو نہیں کہ سچی بات بھی نہ سن سکے۔

2- کیا ہمارا اپنا کام اے ون ہے۔

3- کیا ہم میں اہلیت ہے کہ ہم منفی اعتراضات کا جواب مثبت حوالوں سے دے سکیں۔

شرمن ٹینک قسم کے لوگوں سے نمٹنے کے لیے ہاتھا پائی سے بچتے ہوئے اپنے کام، اہلیت، گفتگو اور دلائل سے ان کے مقابل آنا چاہیے۔

○...... انہیں تھوڑا سا دھیما ہونے کے لیے وقت دیں۔

○...... نرمی سے گفتگو کرنے کے بجائے جیسے بھی چاہیں ان سے گفتگو کریں۔

○...... ان کی توجہ منعطف کرنے کے لیے ان کو ان کے نام سے بلائیں اور جان بوجھ کر ان کی راہ میں کھڑے ہو جائیں۔

جارحیت پسند لوگوں سے نمٹنے کا طریقہ ان سے باعزت طور پر نبھاؤ کرنا ہے۔

(اردو ڈائجسٹ اپریل 1998ء) قدسی عسکری

سانپ کا تریاق

صبح سویرے آنکھ کھلی تو پڑوس میں ہنگامہ برپا تھا۔ دریافت کرنے پر معلوم ہوا کہ ملک صاحب کو سانپ نے ڈس لیا ہے اور زہر کے دفیعہ کی مسلسل تدابیر کی جا رہی ہیں۔ اول تو پڑوس کا معاملہ، دوسرے سانپ سے دلچسپی فوراً ہی وہاں پہنچا، لیکن رنگ کچھ دوسرا ہی نظر آیا، پریشان تو سب لوگ انتہا سے کچھ زیادہ ہی تھے، لیکن نہ زخم کے اوپر کسی نے پٹی باندھی نہ شگاف دے کر فاسد خون نکالنے کی کوشش کی گئی۔ تدارک بھی کیا تو کیا کہ قریب کے گاؤں کے ایک موقع شناس ایک فریبی پیر کو بلا لیا کہ اپنے چھومنتر سے زہر کے اثرات کو یک قلم زائل کر دے۔ دو گھنٹے اس طرح ضائع کرنے کے بعد دیکھا کہ مریض کی حالت اور زیادہ ابتر ہوتی جا رہی ہے تو ایک عامل کو بلایا گیا جنہیں زہر کے دفعیہ میں بین الاقوامی شہرت کا دعویٰ تھا۔ بدقسمتی سے ان کی جھاڑ پھونک بھی لا حاصل رہی۔ پھر مریض کی بے ہوشی اور مقام ماؤف کی سوجن میں اضافہ ہوتا گیا تو ایک باراں دیدہ بزرگ نے جو ابھی تک ہر تدبیر کو سراہ رہے تھے، یکا یک پینترا بدلا اور فرمانے لگے کہ میرے خیال میں یہ سانپ نہیں کوئی جن تھا، دیکھو تو کاٹتے ہی کیا غائب ہو گیا حسن جناتی کو بلاؤ، وہ ہر قسم کے جن کا توڑ خوب جانتے ہیں چنانچہ ان کے آتے ہی تسخیر جنات کا سلسلہ شروع ہو گیا لیکن اس عرصہ میں یہ محسوس ہونے لگا کہ مریض کی نبضیں ڈوبتی چلی جا رہی ہیں اور جس طرح غرقابی کے وقت فرعون کو خدا یاد آ گیا تھا، اسی طرح ان اہل الرائے میں سے کسی کو مقامی ڈاکٹر کا خیال آیا جو بالکل قریب ہی میں رہتے تھے، انہوں نے آتے ہی کہہ دیا کہ تم نے بڑی دیر کر دی، اب انہیں فوراً ہسپتال پہنچائیں، لیکن زندگی کی زیادہ امید نہ رکھیں، وہاں بھی ڈاکٹروں نے تیمارداروں پر بڑی لعن طعن کی جو کچھ تدابیر ممکن تھیں ان پر عمل کیا گیا بالآخر فیصلہ یہی ہوا کہ اب معاملہ ہمارے ہاتھ سے نکل کر خدا کے ہاتھ میں پہنچ چکا ہے اور کامیابی کی امید ایک فیصدی بھی مشکل ہی کی جا سکتی ہے۔ نتیجہ ظاہر ہے شام ہونے سے قبل ہی ملک صاحب اللہ کو پیارے ہو گئے اور عزادار سانپ کو کوستے، قسمت کی شکایت کرتے، اپنے اپنے گھروں کو واپس چلے گئے۔

یہ تو تھی ہمارے ملک صاحب کی کیفیت، اب دیکھیے کہ ترقی یافتہ ممالک مثلاً امریکہ میں کیا ہوتا ہے۔

وسط امریکہ کی ایک چھوٹی سی ریاست کوسٹاریکا میں جو اتنی غیر معروف ہے کہ اچھے خاصے پڑھے لکھے لوگ بھی اس نام سے نا آشنا ہیں۔ ایک کسان کو کسی سانپ نے ڈس لیا، یہ غریب کھیت

کاٹ رہا تھا، کسی لال پیلے کیڑے نے اس کے ٹخنے میں اپنے دانت گاڑھ دیئے اور زہر نہایت سرعت سے اس کی رگ و پے میں سرایت کرنے لگا یہ واقعہ ساحل کے کسی غیر معروف دیہات میں پیش آیا، لیکن اس کے پڑوسیوں نے سب سے پہلا کام یہ کیا کہ کسی کی موٹر مستعار لے کر اسے ہسپتال پہنچایا۔ ڈاکٹر کچھ علامات دیکھ کر کچھ ساتھ کام کرنے والے کسانوں سے دریافت کر کے پتہ لگایا کہ یہ شخص کورل (Coral) سانپ کے "دندان خانہ خراب" کا شکار ہوا ہے جو انتہائی خطرناک ہوتا ہے اور جس کے متعلق مشہور ہے کہ اس کا کاٹا پانی بھی نہیں مانگتا، جس پر فالج کی سی کیفیت طاری ہو جاتی ہے، اعضا سن ہو جاتے ہیں، اور یہی حال بقیہ حسیات کا بھی ہوتا ہے۔

اب دیکھیے کہ اس چھوٹی سی ریاست میں اس قسم کے حادثات کے متعلق کیا انتظامات ہیں، ہر بستی کی ایک مخصوص لائن (ٹیلی فون) ہے جو اسے سان جوزف کے مرکزی شفاخانہ ستمیات سے منسلک کرتی ہے چنانچہ فوراً اس کی اطلاع وہاں کے ڈاکٹروں کو دی گئی، راستہ چونکہ ناہموار تھا، اس لیے بجائے موٹر کار کے ایک جیپ سانپ کا تریاق سیریم لے کر آ گئی، لیکن پھر بھی وقت کافی گزر چکا تھا اور مریض کی حالت گرتی جا رہی تھی، تاہم ڈاکٹروں نے پوری جانفشانی سے انجکشن دینے شروع کر دیئے حتیٰ کہ بارہویں ٹیکے پر مریض نے آنکھیں کھول دیں اور پندرھویں ٹیکے پر بالکل تندرست ہو گیا۔

دوسری مثال اس عورت کی ہے جس کے علاج کی کیفیت میں نے بچشم خود دیکھی، یہ غریب کسی کھڑکھڑیا سانپ (Rattlesnace) کے غصے کا شکار ہو گئی تھی، جس کو گھر والوں نے فوراً ہی ہلاک کر دیا، مقامی ڈاکٹروں نے ایک طرف تو صدر ہسپتال کو ریڈیو سروس کے ذریعے تفصیلات سے مطلع کر دیا اور دوسری جانب شفاخانہ کی ایمبولینس گاڑی سے مریضہ کو روانہ کر دیا، یہاں اس دوران میں ڈاکٹروں نے تریاق کے تین انجکشن تیار کر لیے، میرے دریافت کرنے پر ان ماہروں نے بتایا کہ ہم نے ہر علاقہ کے سانپوں کا تجربہ کر کے ان کے زہر کی طاقت کا بخوبی اندازہ کر لیا ہے اس کے ساتھ ہی ہم یہ بھی دیکھتے ہیں کہ وقوعہ اور علاج کے درمیان کتنا عرصہ بیت چکا ہے اسی کے مطابق انجکشن کی تعداد تجویز کی جاتی ہے جو بالعموم صحیح بیٹھتی ہیں، اس خاتون کو "سیریم" کی تین پچکاریاں کافی ہوں گی، ایک عجیب بات جو میں نے یہاں دیکھی کہ ڈاکٹر سو فی صدی تحقیق کے ساتھ علاج کرتے ہیں اور اس میں ظن و گمان کو مطلق شامل نہیں ہونے دیتے۔ جس کی وجہ سے تیمارداروں میں ذرا بھی گھبراہٹ یا کسی قسم کی سراسیمگی پیدا نہیں ہوتی، ہر کام نہایت سکون اور اطمینان سے ہو جاتا ہے، مریض جب ہوش میں آتا ہے تو اس سے صرف گھریلو قسم کی باتیں کی جاتی ہیں تاکہ جو کچھ دہشت اس کے اوپر سوار ہو وہ رفع ہو جائے، پھر جو لوگ عیادت کے واسطے آتے

ہیں۔ ان کو تاکید کردی جاتی ہے کہ سانپ کے کاٹنے کا ذکر یا بیماری کے متعلق کوئی بات نہ کریں یہ سب باتیں ایسی ہیں جن کو ہمیں بھی سیکھنا اور روزمرہ زندگی کا شعار بنالینا بہت مفید ثابت ہوگا۔

ڈاکٹر فلاور نے جو اس مرکزی ہسپتال کے روح رواں ہیں، مجھے بتایا کہ 1964ء سے قبل اس کوردہ علاقہ میں ہر سال دو تین ہزار آدمی سانپوں کے ڈسنے سے ہلاک ہو جاتے تھے، ان میں اکثر کو تو طبی امداد تک حاصل نہ ہو سکتی تھی، لیکن جو بچ بھی جاتے تھے وہ بقیہ عمر مفلوج زندگی گزارتے تھے، کورل سانپ کے علاوہ جن کا اوپر ذکر کیا گیا ہے، امریکہ کا دوسرا شیطانی رجگر کھڑ کھڑیا سانپ ہے، یہ بعض اوقات تو اتنے زور سے دانت گاڑھتا ہے کہ بعض اوقات کو رگ ہی کٹ جاتی ہے جس کے ذریعے دو ان خون بہتا ہے، ظاہر ہے اس صورت میں مریض اگر زندہ بچ بھی جائے تو ایک طرف کا کل جسم خون کی روانی بند ہو جانے سے قطعاً ماؤف ہو جاتا ہے اور اس طرح کی زندگی نہ خود اپنے بلکہ تمام گھرانے کے واسطے ایک مستقل عذاب بن کر رہ جاتی ہے۔

ان حالات، کے پیش نظر وزیر صحت ڈاکٹر پرالتا نے ذاتی دلچسپی لے کر یونیورسٹی کے شعبہ حیوانات سے دو ماہروں کا انتخاب کیا جن میں ایک خود ڈاکٹر فلاور رہیں، جن کی شہرت امریکی بحریہ میں قابل رشک سمجھی جاتی تھی، انہوں نے آتے ہی نہایت سرعت سے کام شروع کر دیا، سانپ سے وہاں بھی لوگ اس طرح خائف ہیں جس طرح آج ہمارے ہاں ہیں۔ اس لیے اس کو اپنے ساتھ کام کرنے کے لیے بمشکل دو بلند حوصلہ نوجوان گلزو اور فلورس ہی مل سکے جو اس انسٹیٹیوٹ کی جان سمجھے جاتے ہیں جن کی مستعدی کے بغیر اس ادارے کا چلنا مشکل نظر آتا ہے، ان کا کام واقعی جان جوکھوں کا عمل ہے انتہائی زہریلے سانپوں کو ہاتھ سے پکڑنا اور ان سے زہر دستی زہر اگلوانا اپنی جان سے کھیلنے کے مترادف ہے۔ گرفت ذرا ڈھیلی ہوئی تو انہوں نے دانت گاڑے، چنانچہ مجھے ایسے ہی ایک ماہر فن ڈاکٹر گیسٹن سے نیو یارک میں ملنے کا اتفاق ہوا۔ اس کے سیدھے ہاتھ کی تین انگلیاں یکے بعد دیگرے اس قسم کے حادثات کا شکار ہو گئی تھیں۔ لیکن آپ کو حیرت ہوگی کہ وہ جوانمرد اب بھی اپنے کام پر ڈٹا ہوا ہے اور صرف انگوٹھے اور چھنگلی کی مدد سے سانپ پکڑ کر اس کا زہر نکال لیتا ہے اور مطلق نہیں ڈرتا، ہمت کی داد دینی پڑتی ہے کہ جب میں نے اس سے اس کے متعلق دریافت کیا تو ہنس کر کہنے لگا۔ ''خوف تو اس کو ہو جسے پہلے کبھی سانپ نے نہ کاٹا ہو میں تو تین مرتبہ کا زخم خوردہ ہوں مجھے کیا ڈر ہے۔''

ڈاکٹر فلاور نے بتایا کہ مجھے پہلے دن دشواریوں کا سامنا کرنا پڑا۔ اول تو سانپ کا تریاق بنانے کے واسطے ان زہریلے جانوروں کی فراہمی کا انتظام کرنا تھا، ایسی قوم جو سانپ سے بھوت کی طرح ڈرتی ہو کس طرح آمادہ ہو سکتی تھی کہ اپنی جان کو خطرے میں ڈال کر ایسے نامعقول دشمن سے دست

تر بیان ہو، اس مشکل کو حل کرنے کے واسطے ہم نے حکومت کے وسائل کو پس پشت ڈال کر اعلان دیا کہ جو شخص کھڑ کھڑیا سانپ کو پکڑ کر لائے، اسے 4 ڈالر فی کس اور پٹ اسپر کے عوض 12 ڈالر انعام دیا جائے گا، تمام قوم سے صرف یہ دو نوجوان بھائی بھائی ہیں، نکلے اب یہ دونوں جگہ جگہ جاتے ہیں، خود بھی سانپ پکڑتے ہیں اور دوسروں کو بھی اس کا طریقہ سکھاتے ہیں، ان کا طرز گفتگو بھی ایسا ہمدردانہ ہے کہ دیہاتی اس سے بہت جلد متاثر ہو جاتے ہیں چنانچہ ان کی کوششوں سے چند ہی روز میں ڈیڑھ سو زہریلے سانپ بہم پہنچ گئے لیکن ساتھ ہی روپیہ سب خرچ ہو گیا مگر صحت ے جو امداد سے جو امداد ملی وہ انتہائی ناکافی ثابت ہوئی، اس موقع پر یونیورسٹی نے کچھ رقم فراہم کی، ادھر فوج کو بھی چونکہ اس معاملے میں دلچسپی تھی، اس لیے اس کی طرف سے بھی عطیات وصول ہونے لگے، لیکن کام دراصل اس وقت شروع ہوا، جب متحدہ امریکہ نے بیرونی امداد کے فنڈ سے ایک معتدبہ رقم ہم کو دینی منظور کی۔

دوسری دشواری ان موذی جانوروں کا زہر نکالنا اور اس سے تریاق یا سیرم تیار کرنا تھا، اس کا مظاہرہ میرے سامنے اس طرح ان بھائیوں نے کیا کہ فلورس پلاسٹک کا بنا ہوا ایک بکس لایا جس میں ایک بش ماسٹر سانپ قید تھا، اس نے ہاتھ میں ایک ٹکڑے کی شکل کا ڈنڈا تھام رکھا تھا، اس کے ذریعے سے اس کا سر زمین کے ساتھ دبا دیا اور قبل اس کے کہ وہ بل کھا کر حملہ آور ہو کر پلک جھپکنے بجلی کی سرعت کے ساتھ اس کی گردن کو اپنی گرفت میں لے لیا، اس وقت بش ماسٹر کا غصہ دیکھنے سے تعلق رکھتا تھا اور یہی ان بھائیوں کے لیے زریں موقع تھا، چنانچہ گلزو نے فوراً ہی بلور کا ایک مرتبان جس پر نائیلون کا ایک دبیز کپڑا پڑا ہوا تھا، سامنے کر دیا، سانپ غیظ و غضب میں بھرا ہوا اس پر حملہ آور ہو گیا، دانت کپڑے میں پیوست ہو گئی اور زہر قطرہ قطرہ برتن میں ٹپکنے لگا، ڈاکٹر نے بتایا کہ اس قسم کے سانپ سے پچیس اور پچاس کے درمیان قطرے حاصل کیے جا سکتے ہیں جبکہ ان میں سے دو چار قطرے انسان کی ہلاکت کے واسطے کافی ہیں۔

زہر کی حصولی کے بعد اس کا سیرم یا تریاق کرنا بھی ایک دشوار طلب امر ہے۔ ایک عرصے کے تجربات نے بتایا ہے کہ جس طرح چیچک کے ٹیکے گائے کے جسم میں بیماری کے جراثیم داخل کرنے کے لیے تیار کیے جاتے ہیں، اسی طرح سانپ کے لیے گھوڑے کا خون مفید ہے چنانچہ پچکاریوں کے مختلف قسم کے سانپوں کا زہر ان چوپائیوں کے اندر پہنچایا جاتا ہے اور دو ماہ تک ان کو اسی طرح چھوڑ دیا جاتا ہے تاکہ ان کے جراثیم نشوونما پاتے رہیں، پھر تین دن تک ان کی رگوں سے تقریباً ایک گیلن خون لے کر اس کو کیمیاوی عمل سے خلیوں اور سیرم میں تبدیل کر دیا جاتا ہے، سیرم یا تریاق کو محفوظ کر لیا جاتا ہے اور سرخ خلیے پھر جانوروں کے بدن میں داخل کر دیئے جاتے ہیں تاکہ

تطہیری عمل جاری رہے اور مزید تریاق میں خلل واقع نہ ہو، ڈاکٹر نے بتایا کہ 3 گرام کورل کے زہر سے جس کی قیمت 3 ہزار ڈالر ہوتی ہے، ایک گھوڑے کو ماؤف کیا جاتا ہے اور اس سے پہلے مسلسل تریاق کی تین ہزار شیشیاں بھر لی جاتی ہیں لیکن اگلے سال اس کی مقدار تو رڈیوز می ہو جاتی ہے لیکن لاگت بہت کم آتی ہے۔

ڈاکٹر نے اس سلسلے میں ایک بڑی مضحکہ خیز بات بتائی کہ تین سال تک یہ کام بخوبی ہوتا رہا، اور ہم سب خوش تھے کہ بنی نوع انسان کی بڑی زبردست خدمت کر رہے ہیں لیکن جب قوم نے اسمبلی میں یہ سوال اٹھایا گیا کہ یہ سیریم جاتا کہاں ہے اور اس سے عوام کو کیا فائدہ پہنچتا ہے تو ہماری آنکھیں کھلیں کہ تریاق بنالینا اور بات ہے اور اسے مفاد عامہ کے واسطے استعمال کرنا امر دیگر ہے، اس لیے تیسرا مسئلہ یعنی اس کی تقسیم ہسپتالوں میں اس کا استعمال بھی ہمیں کو حل کرنا پڑا، چنانچہ اس کے واسطے کچھ مخصوص ڈاکٹروں کو تربیت دی گئی، پھر جب یونیورسٹی کی طرف سے بھی مطالبہ ہوا کہ ہم کو بھی اس کام میں شرکت کا موقع ملنا چاہیے تو چند ہونہار استادوں کو بھی پچکاری لگانے اور بیماروں کی ضروری نگہداشت کی تربیت دے دی گئی اور اب تو عالم یہ ہے کہ ہر پولیس چوکی کا انچارج اور اسکول کا استاد اس عمل سے بخوبی واقف ہے، دوا ہر ماہ بڑے شہروں میں دستیاب ہو جاتی ہے اور اس کی فروخت سے ہم کو اتنی آمدنی ہونے لگی ہے کہ اپنے تجربات میں ہر سال نئے منصوبوں کا اضافہ کرتے رہتے ہیں، میرے ایک سوال پر ڈاکٹر نے بتایا کہ سب سے پہلا تجربہ ایک دس سالہ لڑکی پر کیا گیا تھا جسے کورل سانپ نے ڈسا تھا اور سب کو یقین تھا کہ وہ زندہ نہیں بچ سکتی، لیکن جب تک سانس تب تک آس، ہم نے پوری تن دہی اور جانفشانی سے کام شروع کر دیا، شروع شروع میں تو ناکامی کا منہ دیکھنا پڑا۔ لیکن 48 گھنٹے کے اندر اس میں زندگی کی رمق پیدا ہونے لگی اور صرف پانچ روز کے عرصے میں تندرست ہو کر ہنستی کھیلتی گھر واپس گئی، دوسری مریضہ ایک حاملہ عورت جس کو لانس (Lance) نے کاٹا تھا، اور ہسپتال تک پہنچنے میں کافی دیر ہو گئی تھی۔ حالت اس کی بھی ناگفتہ بہ تھی، مگر ہماری کوششوں سے صرف وہ تندرست ہو گئی بلکہ تین ماہ بعد جو بچہ پیدا ہوا وہ بھی مکمل تندرست اور توانا ہے، یہ دیکھیے اس کی ماں اور بچہ کی تصویر دونوں کتنے خوش و خرم نظر آتے ہیں، اس واقعہ پر اخبارات نے بھی خوب خوب نوٹ لکھے اور ہماری شہرت دور دور تک ہو گئی، پہلے سال انسٹیٹیوٹ میں چار سو مریضوں کا علاج ہوا اور مجھے یہ بتانے میں فخر محسوس ہوتا ہے کہ ان میں سے ایک بھی موت سے ہمکنار نہ ہوا۔ دوسری قابل ذکر بات یہ ہے کہ اس یاق بنانے سے قبل جو دوائیں ہم استعمال کرتے تھے ان سے مریض بالعموم صحت یاب تو ہو جاتے تھے لیکن علاج میں مہینوں لگ جاتے تھے، اب ان کو چند روز زیادہ سے زیادہ ایک ہفتہ میں چھٹی مل جاتی ہے۔

اس کے بعد ڈاکٹروں نے بتایا کہ دوسرے ممالک خصوصاً متحدہ امریکہ نے ہمارے اتباع میں زہر سازی کا کام شروع کر دیا اور سانپ جیسا مہلک دشمن اب انسان سے شکست کھاتا نظر آتا ہے۔

لیکن اس سے بڑھ کر جو بین الاقوامی شہرت ملک برازیل بوستان انسٹیٹیوٹ کو حاصل ہے اور ابھی تک دوسرے کسی اور ادارے کو نصیب نہیں ہو سکی، پانچ سو ایکڑ اس عریض و بسیط علاقہ میں چھوٹی بڑی چالیس عمارتیں واقع ہیں جن میں ساڑھے چار سو ڈاکٹر نرسیں اور ان کے پیش دست کام کرتے رہتے ہیں، ہجوم کا یہ عالم ہے کہ رات کو بھی میلہ لگا رہتا ہے تیرہ چودہ ہزار آدمی تو ہر مہینے صرف مشاہدہ اور مطالعہ کے لیے ہی آ جاتے ہیں، مریضوں اور تیمارداروں کا تو ذکر ہی کیا ہے وہ تو بقول ڈاکٹروں کے 24 گھنٹے ہی قدم رنجہ فرماتے رہتے ہیں۔

امریکی گورنمنٹ بلکہ پوری قوم کی پشت پناہی کے باعث اس میں دن دوگنی رات چوگنی ترقی ہو رہی ہے، آج سے تقریباً تیس برس قبل فرانس کے ڈاکٹر کال میٹ نے جو پاسچر انسٹیٹیوٹ کا ایک گوہر نایاب تصور ہوتا تھا، حکومت کی دعوت پر سانپ کی سمیات کے متعلق تجربات کرنے شروع کر دیئے سب سے پہلے زہریلے سانپوں کی قسموں کا پتہ چلایا بش ماسٹر کو تو ہر کوئی جانتا تھا بلکہ انتہائی خطرناک ہوتا ہے لیکن جرارکا "لانس اور تو پام وائر اور سرد کو کرے جو بارہ فٹ تک لمبا ہوتا ہے، بہت کم لوگ واقف تھے۔ ان سب کے زہر علیحدہ علیحدہ نکال کر مختلف قسم کے کیمیاوی تجربات کیے گئے تو معلوم ہوا کہ سب سے زہریلا سانپ امریکہ کا کھڑ کھڑایا، اس کے بعد جرارکا اور تیسرے نمبر پر بش ماسٹر ہے لیکن خطرناک سب سے زیادہ یہی ہے کیونکہ اپنی جسامت کے لحاظ سے بیک وقت اتنی زیادہ مقدار میں زہر خارج کرتا ہے کہ جسم فوراً مفلوج ہو جاتا ہے اور مریض چند گھنٹوں سے زیادہ زندہ نہیں رہ سکتا۔

لیکن اکیلا چنا تو بھاڑ نہیں پھوڑ سکتا۔ ایک فرد واحد اتنے خطرناک موذی دشمنوں کا یہاں تک مقابلہ کر سکتا تھا، اس لیے حکومت نے اب دنیا کے دو مسلم الثبوت سائنس دانوں ڈاکٹر وٹل برازیل اور امارلی کی خدمات حاصل کیں اور آج جو شہرت اس کے انسٹیٹیوٹ کو حاصل ہے اس کا سہرا دو نبرد آزماؤں کے سر ہے، جنہوں نے زہر گھوڑے کے جسم میں داخل کر کے اٹھارہ ماہ بعد اسے تریاق حاصل کرنے کا طریقہ ایجاد کیا، اس کے بعد ڈاکٹر نگار جی نے ان کو سربمہر بوتلوں میں محفوظ رکھنے کی افادیت کا پتہ لگا لیا چنانچہ انہوں نے مجھے دو قسم کی شیشیاں دکھائیں، ایک میں سفید رنگ کا سیال تھا اور ایک میں پیلا، پہلا (سفید) شمالی امریکہ کے کھڑ کھڑیا سے حاصل کیا گیا تھا، اس لیے اس کا

استعمال بھی زیادہ تر اس علاقے میں ہوتا ہے، دوسرا جنوبی امریکہ کے سانپوں کے متعلق تھا۔ اس سے بقول ڈاکٹر برازیل یہ بھی اندازہ ہوتا ہے کہ سانپوں کے زہر پر آب و ہوا بھی اور ماحول بھی اثر انداز ہوتے ہیں۔ انہوں نے بتایا کہ ہمارے ملک میں جس کا بڑا حصہ گھنے جنگلوں سے ڈھکا ہوا ہے، اتنی کثرت سے حادثات ہوتے ہیں کہ ہمیں ہر وقت ایک گیلن سیریم تیار رکھنا پڑتا ہے، مختلف قسم کے سانپوں کا تجربہ کر کے ہم نے چار قسم کے تریاق تیار کیے ہیں۔ لیکن اس صورت میں کہ سانپ کی شناخت نہ ہو سکے ایک قسم کا سیال یہاں استعمال کیا جاتا ہے جو اتنا مؤثر تو نہیں ہوتا لیکن مریض کی جانبری اور صحت کے واسطے بہرحال کافی ہوتا ہے، ہماری ٹیلی فون لائن چوبیس گھنٹے میں ایک منٹ کے واسطے بھی خاموش نہیں رہتی، دور دراز علاقوں کو تریاق فراہم کرنا بعض اوقات سخت دشوار ہو جاتا ہے لیکن چونکہ انسانی جان کا مسئلہ ہے اس لیے ملک کا ہر فرد ہماری امداد کے واسطے آمادہ ہو جاتا ہے، کل ہی کا ذکر ہے کہ ایک دیہاتی علاقہ سے کسی لڑکی نے اطلاع دی کہ اس کی والدہ کو سانپ نے ڈس لیا ہے وہاں تک دن رات میں صرف ایک ریل جاتی ہے جس کی روانگی میں صرف دس منٹ باقی تھے چنانچہ ہمارا آدمی جب دوا لے کر پہنچا تو گارڈ نے نہ صرف دوا پہنچانے کی پیشکش کی بلکہ ایک ڈاکٹر کو بھی اس گاڑی میں سفر کر رہا تھا آمادہ کر لیا کہ وہ مریض کو انجکشن لگا دے گا، اسی طرح دو تین روز ہوئے ہوائی جہاز کے ایک پائلٹ نے جنوبی علاقہ کے جنگلوں پر پرواز کر کے دوا ایک مریض تک پہنچائیں اور اس کی جان بچائی۔

زہر کشی کے عمل کو ان لوگوں کی اصطلاح میں (Milking) کہتے ہیں اور گو اپنے طور پر میں خود بھی دو مرتبہ اس کا تجربہ کر چکا ہوں لیکن ان لوگوں کی تجربہ گاہوں میں اس کو دیکھ کر عقل دنگ رہ جاتی ہے خطرناک سانپوں کا زہر کشید کرنے کے لیے مختلف تجربہ گاہیں اس وقت کی قلت ویزا کی سختیوں اور زرمبادلہ کی کمی کے باعث میں ان میں چند ہی کا مشاہدہ کر سکا، لیکن جو کچھ دیکھا اس سے ہر ہر قدم پر اپنی پستی اور فرومایگی کا احساس تیز تر ہوتا گیا کہ دنیا کہاں سے کہاں پہنچ گئی ہے اور ہم ابھی تک کن کن اوہام میں گرفتار ہیں، مجھے برصغیر کا باشندہ ہونے کی وجہ سے اپنے کوبرے سے زیادہ دلچسپی تھی، اس لیے سب سے پہلے اس سے متعلق تجربہ گاہ کا رخ کیا۔ ڈاکٹر براریو اس کے انچارج ہیں انہوں نے ایک پاکستانی سانپ کو اسی طرح پکڑ کر جس کا اوپر ذکر کر چکا ہوں زہر نکالنا شروع کیا۔ آٹھ دس قطرے شیشے کے مرتبان میں ٹپکے۔ لیکن وہ اتنے گاڑھے تھے کہ فوراً جم گئے اور بڑی مشکل سے علیحدہ کیے جا سکے، ڈاکٹر صاحب نے بتایا کہ اگر ان کو چھڑانے میں سیاہ چشمہ استعمال نہ کیا جائے تو آنکھیں محفوظ نہیں رہ سکتیں۔ ایک مرتبہ ایسا اتفاق ہوا کہ اسے کھرچتے وقت کوئی چھوٹا سا ریزہ سانس کے ذریعے پھیپھڑے میں پہنچ گیا جس کی وجہ سے تین دن تک سخت

کھانسی اور سینہ میں درد رہا۔ دوسرے ڈاکٹر نے بتایا کہ میں ایک روز کام میں مصروف تھا، آسمان پر بادل چھایا ہوا تھا لیکن ایک طرف سے بادل پھٹا اور سورج کی کوئی آوارہ کرن مرتبان تک پہنچ گئی، دو ہی منٹ میں زہر سے دھواں اٹھنے لگا، یہ اجزاء ناک کے ذریعے جسم تک پہنچے تو میرے پر غشی طاری ہونے لگ گئی اور اگر میں فوراً ہی دوڑ کر ہسپتال نہ پہنچ جاتا تو یقیناً بے ہوش ہو کر گر جاتا۔

دوسرا تجربہ جو میں نے دیکھا وہ نا مجیریا کے تھوک اڑانے والے (Spitting) کوبرے کا تھا۔ خدا ہی اس بلا سے محفوظ رکھے، ظالم انسان کو ڈستا نہیں ہمیشہ کے واسطے اندھا کر دیتا ہے کیونکہ یہ جسم کے اوپر حصہ پر زبردست حملہ کرتا ہے ایک معمولی سے کھٹکے پر اس نے اپنے زہر کی تمام پچکاری خالی کر دی اور جو شیشہ اس کے سامنے رکھ دیا گیا تھا اس پر پندرہ قطرے تقریباً 9 انچ کے قطر میں جم گئے۔ جس سے بخوبی اندازہ ہو گیا کہ اس شیطان کا زہر انسان کے پورے جسم کو نشانہ بنا سکتا ہے تھوک اور پھنکار سے کمرے کی فضا مسموم ہو جاتی ہے، اس لیے عملہ کا جو فرد بھی اندر ہو اسے مصنوعی چہرہ استعمال کرنا پڑتا ہے، مجھے پہلے ہی سے اس کا علم تھا، اور ڈاکٹر نے بھی یہی بتایا کہ سانپ صرف دو مرتبہ کاٹتا ہے اور تیسری مرتبہ ڈسے تو اس کا کوئی اثر نہیں ہوتا، چنانچہ میں بتا چکا ہوں کہ اس کا ایک مرغی پر تجربہ کیا گیا اور ایک عرصہ تک وہ زندہ رہی۔

دوسرا تجربہ جس کا ہم نے مشاہدہ وائپر (Viper) سانپوں سے تعلق رکھتا ہے یہ بھی کوبرے کی طرح انتہائی زہریلا ہوتا ہے، لیکن ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ اس کا زہر نکالنا کوبروں سے بھی زیادہ مشکل ہے یہ ایک دم مشتعل نہیں ہوتا نہ گلاس کو سامنے دیکھ کر اپنا دشمن سمجھتا ہے، اس لیے حملہ آور ہوتا ہے اور نہ زہر خارج کرتا ہے، اس لیے اسے طرح طرح سے غصہ دلانا پڑتا ہے کچوکے دیئے جاتے ہیں، تب کہیں سے حملہ آور ہونے پر آمادہ کیا جا سکتا ہے، پھر یہ ایک ساتھ پورا زہر بھی نہیں نکالتا، اس لیے اس کو دن میں کئی کئی مرتبہ تجربہ گاہ میں لانا پڑتا ہے۔

بہترین اور مفید ترین زہر وہ سمجھا جاتا ہے جو سانپ کے منہ میں موسم خزاں سے پہلے پیدا ہوا اور اسے اگلے سال شدید گرمی کے زمانہ میں نکالا جائے، اس دوران میں اسے خارجی شرارت سے محفوظ رکھنا بھی ایک اہم مسئلہ ہے اور طرح طرح کی مشکلات کا باعث بن سکتا ہے، ڈاکٹر برازل کا کہنا ہے کہ اس ملک کی گرمی زہر کے اثرات کو بہت زائل کر دیتی ہے، اس لیے ایسا یہ طریقہ اختیار کیا گیا ہے کہ اسے خشک کر کے قلموں کی شکل میں تبدیل کر لیا جائے، پھر جب استعمال کی ضرورت پیش آئے تو اسے پانی میں حل کر کے پچکاریوں کے ذریعے ٹیکہ لگا دیا جائے اس طرح کی ایک شیشی دس مریضوں کے لیے کافی ہوتی ہے۔

برازیل اور کوستاریکا کے ان تجربات کو دیکھ کر بعض سائنس دانوں کو خیال پیدا ہوا کہ خود مالک

متحدہ امریکہ میں بھی اس قسم کا کوئی ادارہ ہونا چاہیے لیکن وہاں بھی ابھی تک اس سلسلہ میں جو کچھ ہوا ہے اسے صرف ''تمہید'' ہی کہا جا سکتا ہے، اس سرد مہری کی بعض معقول وجوہات ہیں جن پر وہاں کے ڈاکٹروں سے گفتگو کرنے کا موقع ملا، پہلی بات تو یہ ہے کہ اس ملک میں برازل یا دوسرے گرم ممالک کے برخلاف زہریلے سانپوں کی بہت کم اقسام ہیں اور ڈسنے کی وارداتیں بھی آبادی کے تناسب سے شاذ و نادر ہی ہوتی ہیں، پھر سان جوزے کے ادارے کو وافر امداد دے کر ہر قسم کی دوائیں یکساں حاصل کی جا سکتی ہیں، تیسری سب سے بڑی وجہ یہ ہے کہ اس قوم کی کاروباری ذہنیت ہے! چنانچہ وہاں تریاق سازی کا کام ایک تجارتی کمپنی نے اپنے ذمے لے رکھا ہے، جو مل فرد کمپنی کہلاتی ہے، اس نے جب کام کو آگے بڑھایا تو اس کی امداد کے واسطے ایک ادارہ اینٹی وینم انسٹیٹیوٹ (anti venom institute) قائم کیا گیا ہے جو اس موضوع پر ایک ماہوار رسالہ بھی شائع کرتا ہے۔ ڈاکٹر مارول اس کے سربراہ ہیں اور بڑی محنت اور تندہی سے کام کرتے ہیں ان کی وجہ سے نہ صرف ادارہ کا نام روشن ہے بلکہ کمپنی کی آمدنی میں بھی معتدبہ اضافہ ہو رہا ہے۔

(پروفیسر احمد الدین مارہروی)

ڈیپریشن

ڈاکٹر پال ہاؤک کی دنیا میں سب سے زیادہ بکنے والی کتاب کی تلخیص

قیام پاکستان کے بعد انگریزی الفاظ ہماری روز مرہ گفتگو کا حصہ بنے جن میں ایک لفظ ڈیپریشن بھی ہے جسے دو ڈھائی دھائیوں میں بڑی مقبولیت حاصل ہوتی ہے، ڈیپریشن اب ایک گھریلو لفظ بن چکا ہے۔

ڈیپریشن کیا ہے؟ اضمحلال اور قنوطیت کی ایک ایسی کیفیت جو آپ کا موڈ تبدیل کر دیتی ہے ایک ایسا دباؤ جو اعصاب پر مسلط ہو جاتا ہے۔ ہم ایک شدید قسم کی ایسی بیزاری میں مبتلا ہو جاتے ہیں جو ہمارے صحت مند افعال کو شدید متاثر کرتی ہے۔ ذہن تھکا تھکا اور دھندلا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ بعض اوقات ہمیں یہ بھی معلوم نہیں ہوتا کہ ہماری اس اضمحلالی کیفیت کے اسباب کیا ہیں، کیونکہ بہت سے اسباب ایسے بھی ہوتے ہیں جو ظاہری سطح پر دکھائی نہیں دیتے، ان کی جڑیں کہیں بہت نیچے نہایت گہری ہوتی ہیں۔

ڈیپریشن کی کئی سطحیں اور اقسام ہیں اور متعدد اسباب ہیں جس میں بنیادی سبب خود الزامی قرار پایا ہے۔

بیشتر افراد مسلسل اپنی ذات پر تنقید کرتے رہتے ہیں، یہ عمل خاموشی سے ہوتا ہے۔ دل ہی دل میں اپنی حرکت میں کیڑے نکالے جاتے ہیں، اپنے آپ سے نفرت کی جاتی ہے اور ایک ایسا مقام بھی آتا ہے کہ انسان یہ سمجھنے لگتا ہے کہ روئے زمین پر یا ارد گرد اس سے زیادہ برا انسان اور کوئی نہیں۔ اس خود الزامی کے رد عمل میں انسان ڈیپریشن کا شکار ہو جاتا ہے۔ اپنی نگاہوں میں اپنی ناقدری اور خود اپنی ذات سے نفرت کی وجوہ سے ایک ایسی یبوست انسان پر طاری ہو جاتی ہے جو اسے زندگی کی مسرتوں اور دلچسپیوں سے محروم کر دیتی ہے۔

سوال پیدا ہوتا ہے کہ ہم اپنے آپ کو الزام کیوں دیتے ہیں؟ اپنے آپ کو ملزم کیوں ٹھہراتے ہیں، اس کا سادہ جواب یہ ہے کہ ہم اپنی ذات سے اچھا سلوک روا رکھیں تو اس کا نتیجہ یہ نکلے گا کہ ہم ہر بات پر اپنے آپ کو ملزم نہیں ٹھہرائیں گے اور اگر ہم کسی حرکت کی وجہ سے اپنے آپ کو الزام دیتے بھی ہیں تو اس کا منفی اثر قبول کرنے کی بجائے اس کی تلافی کریں گے۔

انسان کے لیے اپنے اعمال کے حوالے سے یہ جاننا بہت ضروری ہے کہ اس سے جو کچھ سرزد ہو رہا ہے اس کا سبب کیا ہے تحلیل نفسی کا موضوع بھی یہی ہے کہ انسانی الجھنوں اور امراض کے

اسباب تلاش کیے جائیں، اسباب کا شعور حاصل ہو جائے تو پھر علاج تلاش کرنا مشکل نہیں ہوتا۔

انسان اپنا محاسبہ اپنے برتاؤ کے حوالے سے کرتا ہے اور اس حوالے سے اپنے آپ کو الزام دیتا ہے جب کوئی اپنے آپ کو خطار کار سمجھتا ہے تو اس کی وجہ بھی اس کا رویہ ہوتا ہے آپ اپنے آپ سے کہتے ہیں، میں نے اپنے ملازم کے ساتھ ناروا سختی برتی، اس لیے میں خطا کار اور برا ہوں میں اپنی بیوی کو کمتر سمجھنے کا قصور وار ہوں...... میں بہت گھٹیا ہوں......

آپ اپنے بارے میں جو فیصلہ دے رہے ہیں اس کی بنیاد آپ کے برتاؤ اور رویے پر رکھی گئی ہے۔ اگر آپ یبوست اور ڈیپریشن میں مبتلا نہ ہوں تو آپ اپنی اچھی باتوں کو بنیاد بنائیں گے وہ میں نے بوڑھی عورت کو سڑک پار کروائی، اس لیے میں بہت اچھا انسان ہوں، یہ ایک عام سا واقعہ ہے جس کی روزمرہ زندگی میں کوئی اہمیت نہیں ہوتی لیکن آپ اسے ضرورت سے زیادہ اہمیت دے رہے ہیں، ان دونوں منفی اور نیم مثبت مثالوں سے یہ بات سامنے آتی ہے کہ آپ کا رویہ غیر متوازن نہیں بلکہ آپ سے جو نتائج اخذ کرتے ہیں، وہ غیر متوازن ہیں۔

انسانی اعمال کے بارے میں ہمارا احمقانہ رویہ بھی ڈیپریشن پیدا کرنے کے بڑے اسباب میں سے ایک ہے، بعض اوقات ہم سے کوئی ایسی بڑی بے وقوفی سرزد ہو جاتی ہے جو ہمارے لیے ایک ذہنی روگ بن جاتی ہے۔ فرض کیجیے آپ بے دھیانی میں جلتی ہوئی دیا سلائی فرش پر پھینک دیتے ہیں جہاں کچھ کاغذات پڑے ہیں انہیں آگ لگ جاتی ہے، آپ کو اب یہ خوف کھائے جا رہا ہے کہ خدا جانے وہ کاغذات کتنے اہم ہیں، آپ کا دوست جب انہیں راکھ کی صورت میں دیکھے گا تو وہ آپ سے نہ جانے کیا سلوک کرے گا، آپ اپنے آپ کو کوسنے لگتے ہیں، جس کے نتیجے میں آپ پر ڈیپریشن کا دورہ پڑتا ہے۔ پوری دنیا ہی آپ کے لیے بے معنی ہو جاتی ہے، اب ذرا اس پوری صورتحال کا توازن کے ساتھ تجزیہ کیجیے تو تہ میں سوائے حماقت کے اور کچھ برآمد نہیں ہوتا۔ بے دھیانی اور حماقت میں آپ نے جلتی دیا سلائی پھینکی ہے ارادتاً آپ نے ایسا نہیں کیا، جو کاغذات جل گئے ہیں وہ بھی خاص اہمیت کے حامل نہیں تھے، آپ کے دوست نے بھی اس کا زیادہ نوٹس نہیں لیا، اب آپ نے یہ مفروضے کو اپنے ذہن میں قائم کر لیا ہے کہ دوستی اور مروت کی وجہ سے آپ کے دوست نے آپ کو کچھ نہیں کہا ورنہ اس کی انتہائی قیمتی دستاویزات جل گئی ہیں، آپ نے اس مفروضے کے تحت اپنا اور اس کا موازنہ شروع کر دیا، اپنے دوست کو بردبار، تحمل اور بے مثل قوت برداشت کا حامل قرار دے کر اپنے آپ کو گھٹیا، فضول، بے وقعت اور ناکارہ قرار دے دیا ہے۔

آپ کو احساس ہی نہیں ہوتا کہ آپ اپنے آپ کو یوں الزام دے کر آپ دراصل ایک ایسی بہت کو اپنے دل میں پروان چڑھا رہے ہیں جو بعد میں ڈیپریشن بن جائے گی۔

ذرا غور کیجیے کہ جو کچھ ہوا ہے بے دھیانی میں ہوا ہے چلیے کچھ نقصان بھی ہوا، یہ بھی تسلیم کیا کہ ایسا نہیں ہونا چاہیے تھا۔ لیکن اس سے یہ کہاں ثابت ہوتا ہوے کہ اس واقع سے آپ خطا کار، ناکارہ، نااہل اور بے وقعت ہو گئے ہیں۔

ہماری حماقتیں جو بعض بے ضرر اعمال اور مفروضوں پر استوار ہوتی ہیں ڈیپریشن کا باعث بنتی ہیں۔

حماقتوں کے علاوہ بہت سے اعمال لاعلمی اور جہالت سے بھی سرزد ہوتے رہتے ہیں، مثلاً آپ ایک شوہر ہیں، آپ کی بیوی کو کسی کام کی وجہ سے کچھ دیر کے لیے پاس پڑوس میں جانا پڑتا ہے۔ جاتے ہوئے وہ آپ سے کہہ جاتی ہے کہ نصف گھنٹے بعد ننھے کو دودھ گرم کر کر کے فیڈر میں دے دینا۔ آپ یہ ذمہ داری قبول کر لیتے ہیں۔ وقت ہونے پر آپ جا کر بچے کے لیے دودھ گرم کرتے ہیں۔ دودھ ابلنے لگتا ہے تو آپ اسے فیڈر میں ڈال کر بچے کو پلانے کے لیے لے آتے ہیں۔ اصل میں آپ کو یہ علم نہیں کہ بچے کو قدرے ٹھنڈا اور نیم گرم دودھ پلایا جاتا ہے، آپ فیڈر لے بچے کے پاس پہنچتے ہیں جس کے دودھ پینے کا وقت ہو چکا ہے وہ فیڈر دیکھ کر ہمکتا ہے اور خوشی سے ہاتھ پاؤں مارتا ہے۔ آپ بے حد خوش ہیں کہ آپ اپنے بیٹے کو بروقت دودھ پلانے آئے ہیں، آپ فیڈر بچے کے منہ سے لگا دیتے ہیں وہ دودھ پیتے ہی رونے لگتا ہے، آپ کو اب بھی علم نہیں کہ اس نے فیڈر اس لیے منہ سے نکال دیا ہے کہ دودھ نے اس کی زبان جھلس دی ہے، آپ اسے پچکارتے ہیں اور پھر فیڈر اس کے منہ سے لگا دیتے ہیں۔ بچہ پھر فیڈر کو منہ مارتا ہے اور اسے نکال کر پہلے سے زیادہ شدت سے رونے لگتا ہے، گرم دودھ نے اس کی نازک زبان اور تالو کو جھلسا دیا ہے، وہ بے اختیار رونے لگتا ہے آپ لاعلمی کے باعث کچھ پریشان اور کچھ حیران ہیں۔ بچے کا منہ کھول کر دیکھتے ہیں، تالو اور زبان پر چھوٹے چھوٹے چھالے دکھائی دے رہے ہیں۔ بچے کی جلد بے حد حساس ہوتی ہے، اب اچانک آپ کو خیال آتا ہے کہ ابلتے گرم دودھ کی وجہ سے یہ چھالے پڑے ہیں، اب آپ اپنے آپ کو کوسنے لگتے ہیں، بیوی کی نظروں میں میری کیا اوقات رہ جائے گی؟ میں کس قدر بے وقوف اور نالائق اور نااہل ہوں، میں نے اپنے معصوم شیر خوار بچے کا منہ جلا دیا...... اب خیالات کا سلسلہ پھیلتا چلا جاتا ہے، آپ اپنی لاعلمی کو یکسر بھول کر اپنے آپ کو کوستے اور الزام دیئے چلے جاتے ہیں۔

یوں ڈیپریشن آپ پر حملہ کرنے لگتا ہے......

آپ اپنی لاعلمی اور ناتجربہ کاری کو فراموش کر کے صرف یہ سوچ رہے ہیں کہ آپ نے اپنے

پیارے بچے کو تکلیف پہنچائی ہے اس لیے آپ قابل نفرت ہیں۔

آپ زندگی کی بنیادی حقیقتوں کو فراموش کر دیتے ہیں، کوئی آدمی پیدائشی طور پر افلاطون نہیں ہوتا، وہ اپنی غلطیوں، حماقتوں اور تجربے سے سب کچھ سیکھ لیتا ہے، ان حماقتوں، غلطیوں اور تجربوں میں کچھ نقصان اپنے آپ کو بھی پہنچتا ہے۔ دوسرے کو بھی پہنچ سکتا ہے، یہ زندگی کا عام دستور ہے اس سے بھلا انسان قابل نفرت کس طرح ہو سکتا ہے؟

کوئی ایسی چیز جو آپ کے علم میں ابھی نہیں آئی، لاعلمی کہلاتی ہے حماقت کا مفہوم یہ ہے کہ آپ کوئی چیز سیکھنے کی مسلسل کوشش کریں اور اسے ٹھیک طرح سے سیکھ نہ سکیں اس فرق کو سامنے رکھ کر اپنے رویوں کا تعین کیجیے تو آپ کبھی ڈیپریشن کا شکار نہیں ہوں گے، اس کے ساتھ ساتھ عملی اور با مقصد زندگی گزارنے کے لیے یہ حقیقت بھی تسلیم کر لیجیے کہ ہر شخص ہر موضوع پر کتابیں پڑھ سکتا ہے نہ اسے کتابوں تک رسائی حاصل ہو سکتی ہے اور پھر ہمارے ملک میں تو شرح خواندگی اتنی کم ہے کہ ستر فیصد لوگ تو پڑھ ہی نہیں سکتے، باقی بیس تیس فیصد افراد میں سے بھی کتنے ہیں جو کتابیں خرید سکتے ہوں، کتابیں علم کا سرچشمہ ہیں، لیکن پاکستان جیسے ملکوں میں اور حتیٰ کہ ترقی یافتہ ملکوں میں بھی انسان بہت کچھ صرف تجربات سے سیکھتا ہے، زندگی سے بڑا مسئلہ کوئی نہیں ہمیں مفروضات کے بجائے تجربات کی روشنی میں اپنی ذات کے بارے میں فیصلے کرنے چاہئیں، اپنی کارکردگی، صلاحیت اور استعداد کو کبھی حقیر نہ سمجھیے۔ تجربے سے ہم اپنی لاعلمی اور کوتاہی دور کر سکتے ہیں۔

پاکستان میں ایک اندازے کے مطابق مردوں کے مقابلے میں پاکستانی خواتین ڈیپریشن کا زیادہ شکار ہوتی ہیں۔ خواتین کی اکثریت ایک محدود سی دنیا میں زندگی بسر کرتی ہے ان کی ابتدائی تربیت بھی مختلف ہوتی ہے۔ معمولی سی کوتاہی پر وہ اپنے آپ کو حقیر سمجھنے لگتی ہیں، ان پر سماجی دباؤ بھی مردوں کی نسبت زیادہ ہوتا ہے، اپنے بہت سے جذباتی مسائل کا اظہار بھی ان کے لیے مشکل ہے، ایسے حالات میں جب وہ بچوں کی پرورش کرتی ہیں تو اپنی ناتجربے کاری اور لاعلمی سے بہت سی غلطیوں کا بھی ارتکاب کرتی ہیں۔

ہماری خواتین ڈیپریشن کا شکار ہونے کے باوجود اپنی غلطیوں اور خامیوں کو اپنے مسلسل تجربات سے دور کرتی رہتی ہے۔ نئے عزم اور حوصلے سے ڈپریشن اور خامیوں کو پچھاڑ دیتی ہیں، اس لیے ہمارے ملک کی ماؤں کو اپنی تمام تر خامیوں اور غلطیوں کے باوجود دنیا کی بہترین ماؤں کا مقام حاصل ہے، نچلے اور متوسط طبقے کی مائیں کسی کتاب اور کسی رہنمائی کے بغیر اپنے تجربات اور غلطیوں سے اپنی اصلاح کرتی ہیں، اس کے برعکس بالائی طبقے کی بیگمات کو دیکھیے وہ سب کچھ

بھی جب ملیں گی تو اعلان کریں گی۔ ''میں بہت ڈپریسڈ ہوں۔'' واقعی ان پر ڈیپریشن ہوتے ہوئے مسلط رہتی ہے کیونکہ عام عورتوں کی طرح ان کے لیے کرنے کو کچھ نہیں ہوتا۔ ان کے مشاغل اور مصروفیات مختلف ہوتی ہیں، تجربات محدود ہوتے ہیں۔

اگر آپ آج کی وبائی نفسیاتی بیماری ڈیپریشن سے محفوظ رہنا چاہتے ہیں تو چند باتیں ذہن نشین کر کے ان پر باقاعدگی سے عمل کرنے کی کوشش کیجیے۔

بلاوجہ اپنے آپ پر الزام نہ لگایئے۔

کسی بھی چیز یا واقعہ کے حوالے سے کسی بھی مقام پر بلاوجہ اپنے آپ کو الزام نہ دیں، صورتحال کا تجزیہ کیجیے۔ قصور آپ کا ہو تو اس کی تلافی کر دیجیے اور اپنی اصلاح پر توجہ دیجیے۔ اپنے آپ کو خطاکار اور قابل نفرت گردانتے ہوئے کبھی کوئی فیصلہ نہ کیجیے۔ تخیلاتی اور بے بنیاد مفروضوں کو ذہن سے جھٹک کر حقائق کا سامنا کیجیے۔ اپنی ذات کو کبھی کمتر اور بے وقعت مت سمجھیے۔ یاد رکھیے خود الزامی دہرا حملہ ہوتا ہے۔ ایک حملہ آپ کے عمل پر اور حرکت کیخلاف اور دوسرا حملہ آپ کی ذات پر۔ اگر قالین پر آپ سے سیاہی گر جائے یا کوئی چیز آپ کے ہاتھ سے گر کر ٹوٹ جائے تو اپنی قدر و وقعت کم نہ کیجیے۔ ایسی چھوٹی چھوٹی غلطیاں اور بے پروائیاں اتنی اہمیت نہیں رکھتیں کہ آپ کی ذات کو توڑ پھوڑ دیا جائے۔

انسان عمر کے ہر حصے میں سیکھتا ہے اور اپنی ذات کو پہنچاننے کے عمل سے گزرتا ہے، اس کی صلاحیتیں عمر کے آخری حصے تک ظہور کرتی رہتی ہیں اور اس کے باوجود خفتہ بھی رہتی ہیں، اس لیے کسی کو یہ حق نہیں پہنچتا کہ وہ اپنے آپ کو صلاحیتوں سے محروم سمجھے۔ انسانی صلاحیتیں ایک گہرے دفن شدہ خزانے کی طرح ہوتی ہیں، اس خزانے کی تہہ میں جتنا نیچے گریں گے، اتنے ہی نوادرات اور قیمتیں چیزیں ملتی چلی جائیں گی، آپ صرف سطح ہی سے اپنی خفتہ اور خفیہ صلاحیتوں کا اندازہ کیسے لگا سکتے ہیں، گہرائی میں جایئے، انہیں تجربے سے صیقل کیجیے...... انسانی صلاحیتیں ختم نہ ہونے والے خزانے کی طرح ہیں۔

لوگ جب اپنے آپ کو مطعون کرتے ہیں تو بعض بنیادی حقائق یکسر نظرانداز کر دیتے ہیں۔ کسی سے کوئی غلطی ہو جاتی ہے، اب وہ اپنے آپ سے یہ سوال پوچھنے لگتا ہے کہ میں نے یہ غلطی کیوں کی؟ سوال کی حد تک تو رویہ درست ہے جب آپ اپنے آپ سے یہ کہنے لگیں کہ ''مجھ سے یہ غلطی کیسے ہوئی مجھ سے تو یہ غلطی ہونی ہی نہیں چاہیے تھی۔'' تو سمجھیے کہ اپنے آپ کے محاسبے اور تفتیش کا رخ بدل گیا ہے۔

صحت مند رویہ یہ ہے کہ انسان اپنی غلطی کے اسباب اور حالات کا جائزہ لے اور اس کے بعد

کوشش کرے کہ آئندہ اس سے یہ غلطی نہ ہو۔ یہ تعمیری اور مثبت اندازِ فکر ہے، اس کے برعکس بعض افراد اپنے آپ کو اس اذیت میں مبتلا کر لیتے ہیں، کہ ان سے تو یہ غلطی ہونی ہی نہیں چاہیے تھی، یوں وہ یہ احساس اپنے اوپر مسلط کر لیتے ہیں کہ وہ بہت مقدس اور اونچے مقام پر براجمان تھے۔ اس غلطی کے ارتکاب کے بعد ان سے یہ مقام چھن گیا ہے، اور یہ ذلت کی پستی میں گر گئے ہیں، اب وہ اپنے آپ کو مطعون کرتے ہیں، الزام دیتے ہیں، خود کو حقیر سمجھتے ہیں اور ڈیپریشن کا شکار ہو جاتے ہیں۔

انسان فرشتہ نہیں ہوتا، وہ انسان ہے، غلطی کرنا اس کی سرشت میں شامل ہے، ہم سب ایک جیسے ہیں۔ بعض معاملات میں ہم ایک جیسی حرکات کرتے ہیں، اب ہم میں سے کوئی شخص اپنے آپ کو اس طرح سے علیحدہ کر کے برگزیدہ اور خطا سے پاک سمجھنے لگے تو یہ ذہنی بیماری ہے۔

وہ لوگ جو اپنے آپ کو دوسرے انسانوں کے مقابلے میں زیادہ معتبر زیادہ بہتر اور مکمل سمجھتے ہیں، وہ دراصل نفسیاتی مریض ہیں، ایک خول میں بند ہیں، ان کا یہ خول ٹوٹنا چاہیے، یہ طرزِ عمل اور اندازِ فکر بہت پوچ ہونے کے ساتھ بے حد خطرناک ہے کہ کوئی یہ سمجھے کہ۔۔۔ پوری دنیا کے انسان تو بے شک اس غلطی کا ارتکاب کریں، لیکن مجھے یہ غلطی نہیں کرنی چاہیے تھی سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ آپ کو سرخاب کا پر لگا ہوا ہے یا آپ انسان ہی نہیں ہیں۔

ایسے بھی لوگ ہیں جو اپنے اس تصور اور مفروضے کی وجہ سے غلطی کر بیٹھتے ہیں تو اپنے آپ کو کوستے نہیں تھکتے اور ان میں جو انتہاپسند ہوتے ہیں وہ اپنے آپ کو اذیت دینے لگتے ہیں۔ حضرت خواجہ باقی باللہؒ سے روایت ہے کہ ان کی خدمت میں ایک شخص حاضر ہوا، اس کا برا حال تھا۔ گڑگڑا کر اس نے بتایا کہ جب سے اس سے فلاں غلطی ہوئی ہے، اسے اپنے جسم سے انتہائی تکلیف دہ بدبو آنے لگی ہے۔ جیسے اس کا جسم سڑ رہا ہو۔'' میں اپنے آپ کو کوڑے مار چکا ہوں اذیتیں دے چکا ہوں، مسلسل کئی دنوں بھوکا پیاسا رہ چکا ہوں۔ مگر وہ بدبو ختم نہیں ہوتی۔

حضرت خواجہ باقی باللہؒ نے فرمایا۔ ''میاں! ہمیں تو تمہارے جسم سے بدبو نہیں آ رہی، کہیں تم زہد کے غرور میں تو مبتلا نہیں تھے، میاں اللہ سے توبہ کرو، آئندہ ایسی غلطی مت کرنا اور ہاں اپنی سوچ تبدیل کرو۔ ہمیں دیکھو جانے کتنے گنہ گار ہیں لیکن کبھی جسم بدبودار ہوا نہ خدا کی رحمت سے مایوسی ہوئی۔ تم بھی زہد کا غرور دل سے نکال دو۔ بدبو کا احساس جاتا رہے گا۔

اپنی برتری اور اپنے مکمل اور بے خطا ہونے کا غرور انسان کو بدبودار بنا دیتا ہے، جب ایسے آدمی سے کوئی غلطی سرزد ہو جاتی ہے تو وہ اپنی جان کے درپے ہو جاتا ہے، یہ بھول جاتا ہے کہ وہ عام آدمی تھا، جس سے غلطی ہو سکتی ہے۔ غلطی کی اصلاح کرنے کی بجائے وہ اپنے غرور اور پندار کی

[illegible] کے ماتم میں مصروف ہو جاتے ہیں۔

وہ لوگ جو اپنے آپ کو مطعون کرتے ہیں، دراصل اپنی ذات پر تشدد کرتے ہیں۔ دوسروں کی بہت ہی غلطیاں اور خامیاں نظرانداز کر دینے والے ایسے لوگ اپنی غلطی کو معاف نہیں کرتے اپنی ذات پر تشدد کے لیے آمادہ ہو جاتے ہیں۔ یہ ڈپریشن کا متشددانہ پہلو ہے۔

ہماری شاعری میں یہ رویہ بہت عام ہے جہاں شاعر بین کرتا ہوا ملتا ہے کہ کاش میں پیدا ہی نہ ہوتا اصلاحِ احوال کی راہ چھوڑ کر ماتم کرنا، بہت خطرناک اور تباہ کن طرزِ عمل ہے۔

اس بنیادی حقیقت کو تسلیم کریں کہ انسان کبھی مکمل نہیں ہوتا، اس سے غلطی بھی سرزد ہوتی ہے اور وہ حماقتیں بھی کرتا ہے۔ ان غلطیوں اور حماقتوں کو نفسیاتی مریض بنا کر اپنے اوپر مسلط کر کے آپ ڈیپریشن کے مریض بن جائیں گے جو آپ کی ذات، روح اور کارکردگی کو دیمک کی طرح چاٹتا چلا جائے گا، ایک دن آپ منہ کے بل اوندھے گریں گے لیکن آپ کے ہاتھ میں پکڑا ہوا اپنی ہی اکملیت کا خودساختہ عصا۔۔۔ دیمک لگنے سے ٹوٹ چکا ہوگا۔ ایسا لمحہ آنے سے پہلے ہی اپنے اندازِ فکر کو تبدیل کر لیجیے۔

ہماری زبان میں ایک محاورہ ہے۔ ''قاضی جی شہر کے غم میں دبلے۔'' اصل میں ایسا قاضی جو شہر کے غم میں دبلا ہو رہا ہے، صرف ایک ہی نہیں بلکہ ہر شخص کے اندر موجود ہے۔ ایسے قاضی جی کے فیصلوں کو اپنے اوپر مسلط نہ ہونے دیں ورنہ آپ شہر کے غم میں دبلے ہوتے ہوتے اپنی ذات اور وجود ہی کو ختم کر بیٹھیں گے۔

جب سے دنیا بنی ہے، لاکھوں کروڑوں انسان یہ خواہش لیے اس دنیا سے اٹھ گئے کہ دنیا میں تشدد نہیں ہونا چاہیے۔ دنیا سے بے انصافی ختم ہونی چاہیے، حادثات میں چھوٹے بچوں کو ہلاک نہیں کرنا چاہیے۔ ایسی خواہشیں حقیقت پسندانہ اندازِ فکر کی نفی کرتی ہیں۔

یقیناً انسان کا دل نیک اور اچھی آرزوؤں کا سرچشمہ ہونا چاہیے، خرابی اس وقت پیدا ہوتی ہے جب وہ زندگی اور دنیا کے حقائق کو نظرانداز کر کے ان نیک خواہشات اور آرزوؤں کے بارے میں انتہاپسندانہ رویہ اختیار کرے اور پھر ان خواہشات کی تکمیل نہ ہوتے دیکھ کر ان کے غم میں گھلنے لگے۔ قاضی جی بن جائے اور ڈیپریشن کا روگی بن جائے۔

جب سے دنیا بنی ہے خیر اور شر کی جنگ جاری ہے اور یہ جنگ تاابد جاری رہے گی۔ دنیا میں قدرتی اور غیرقدرتی حادثے ہوں گے، آفاتِ ارضی و سماوی میں بے گناہ بھی موت کے گھاٹ اترتے رہیں گے۔ انسان تکلیفوں میں مبتلا رہے گا، مایوس بھی ہوگا اور مایوسی کا مقابلہ بھی کرے گا۔ ہم اور ہمارے پیارے دنیا سے کوچ کرتے رہیں گے کیونکہ ہر شخص فانی ہے اور انسان نے ایک

دن مرنا ہے۔ قدرت کے احوال بدلے نہیں جا سکتے۔۔۔ ایسے آلام، ایسی تکالیف، ایسے حادثات کو اپنے آپ پر مسلط کرنے والا انتہائی ڈیپریشن کا مریض ہوتا ہے۔

یاد رکھیے زندگی کا کارواں چلتا رہتا ہے انسان آتے اور جاتے رہتے ہیں۔ اگر ہم ان دکھوں اور حادثات اور قدرتی آفات کو اپنے دل کا روگ بنالیں تو زندگی، مثبت، فعال اور باعمل کردار کیسے محفوظ رہ سکے گا؟ ہم صرف یہ کہہ سکتے ہیں اور ہمیں یہ کرنا چاہیے کہ دل میں نیک خواہشات رکھیں اور شر کی قوتوں کا ساتھ نہ دیں، دوسروں کے کام آئیں، ہم دوسروں کے کام آ سکتے ہیں، ہمیں اپنی اور دوسروں کی تکالیف، آلام اور اموات کو روگ نہیں بنانا ہے۔

وہ لوگ جو ڈیپریشن کو مسلط کرتے ہیں، اپنے آپ کو الزام دیتے ہیں، اپنی حدود اور اختیار کے باہر کی دنیا کے غم میں دبلے ہوتے ہیں، دراصل بزدل ہوتے ہیں۔

ڈاکٹر باؤک نے اپنی کتاب میں ایک مریض کا ذکر کیا ہے۔ اس کا نام بل تھا۔ وہ شادی شدہ تھا۔ ایسا ہوا کہ وہ ایک دوسری خاتون کو دیکھ کر بہک گیا۔ اس سے عارضی تعلقات قائم ہوئے اور اس کے بعد قصہ تمام ہو گیا۔ بل کی بیوی کو قطعاً علم نہیں ہوا کہ اس کے شوہر نے بے وفائی کی ہے۔ دس برس تک بل نے اس بے وفائی کے گناہ کو اپنے سینے میں چھپائے رکھا۔ ان برسوں میں وہ اذیت کی آگ میں جلتا رہا۔ اس دوران اس کی زندگی یکسر بدل گئی، ہر دم اسے خوف رہتا کہ اس کی بیوی کو اس بے وفائی کا علم نہ ہو جائے۔ وہ دیو بن گیا اپنی بیوی کی ہر جائز و ناجائز فرمائش پوری کرنے لگا۔ اپنے شوہر میں تبدیلی دیکھ کر اس کی بیوی نے فضول خرچی شروع کر دی، اپنی من مانی کر کے اپنی پسند کی مہنگی چیزیں خریدنے لگی۔ وہ بھانپ چکی تھی کہ اس کا شوہر اس سے دبنے لگا ہے، گھر کا نظام تباہ ہو رہا تھا، لیکن بل بزدل بن گیا۔ بے وفائی کا جرم اس کے راستے کی دیوار بن گیا، اپنی بیوی کو وہ کسی بات سے روکتا نہیں تھا۔ جس کے نتیجے میں وہ اپنی بیوی سے نفرت کرنے لگا۔ ڈیپریشن کے شدید دوروں نے اس کا برا حال کر دیا۔ ڈاکٹر باؤک نے حالات کا تجزیہ کر کے اسے ڈیپریشن سے نجات دلانے کا فیصلہ کر لیا۔ مرض کے دو اسباب تھے بل کی بزدلی اور دل کا چور دل کے اس چور نے اسے اپنی نگاہوں میں حقیر بنا دیا تھا، وہ اپنی بیوی کے سامنے بزدل بن جاتا تھا۔

ڈاکٹر باؤک نے اسے اعتراف پر آمادہ کر لیا، ایک دن بل نے اپنی دس برس پرانی بے وفائی کا اعتراف کیا تو اس کے دل کا بوجھ ہلکا ہو گیا، اس کے رویے میں بھی تبدیلی ہو گئی۔ اب اسے یہ خوف نہیں تھا کہ اس کا راز کھل جائے گا۔ اس نے بیوی کو فضول خرچی سے روکنا شروع کر دیا، جب بیوی نے اس کے بدلے ہوئے تیور دیکھتے تو وہ بھی بھانپ گئی کہ اب بل اپنے حقوق کے لیے بزدلی کا مظاہرہ نہیں کرے گا بلکہ اپنے حقوق کے لیے بہادری سے لڑے گا۔ اس نے بھی اپنی عادت بل کی

میں اصلاح کر لی اور اب وہ دونوں خوش گوار زندگی بسر کرتے ہیں۔ بل کی وہ خطا معاف کر چکی ہے جو مغربی معاشروں میں زیادہ اہمیت نہیں رکھتی، اب وہ اسے بزدل سمجھ کر اپنی من مانی بھی نہیں کرتی اور سب سے اہم بات یہ کہ بل ایک نارمل انسان کی طرح زندگی بسر کر رہا ہے اور ڈیپریشن اس سے کوسوں دور بھاگتا ہے۔

بل کا بیان ہے۔ ''انسان کو اپنی غلطی کا فوراً اعتراف کر لینا چاہیے۔ ایک غلطی اسے برسوں اذیتوں میں مبتلا کر سکتی ہے، اسے بزدل بنا دیتی ہے سچے اور پکے رشتے کی پہچان یہ ہے کہ غلطی چھپائی نہ جائے بلکہ غلطی کا اعتراف کر کے رشتوں کو مضبوط اور گہرا بنا لیا جائے۔''

اپنی ایک غلطی چھپانے کی جو قیمت ہمیں ادا کرنی پڑتی ہے، اس کا اندازہ لگانا مشکل نہیں۔

انسان کی زندگی کا بڑا مقصد آگے بڑھنا، اپنی ذمہ داریاں پوری کرنا اور زندگی کو بہتر اور خوش گوار انداز میں بسر کرنا ہے، اگر وہ ڈیپریشن کا مریض رہے گا تو وہ اپنی زندگی کے ان تقاضوں کو پورا کرنے میں ناکام ہو جائے گا، بہت سے لوگ جو اپنی زندگی کے مقصد سے آگاہ اور بہتر انداز میں خوشگوار زندگی بسر کرنے کے خواہاں ہیں، لیکن وہ ایسا کرنے میں ناکام رہتے ہیں اور ان پر ڈیپریشن طاری رہتا ہے اس کی اہم وجہ ماضی میں کھوئے رہنا ہے، ایک شاعر نے دُعا کی تھی کہ اے خدا! میرا حافظہ چھین لے کیونکہ زندہ رہنا میرے لیے عذاب بن گیا ہے۔

ماضی پرست لوگ ڈپریشن کے زیادہ شکار ہوتے ہیں، ان میں اکثریت ایسے لوگوں کی ہے جو ماضی کو ''پدرم سلطان بود'' کے عنوان سے یاد کرتے ہیں۔ ہم یوں رہتے تھے کسی کو ہمارے سامنے دم مارنے کی جرأت نہیں تھی، پھل ڈھیروں سے آتے تھے۔ اور دن میں دس دس بار لباس بدلا جاتا تھا۔ اس قسم کی باتیں اور یادیں حال اور مستقبل میں جدوجہد کے راستے روک دیتی ہیں، نتیجہ یہ کہ ڈپریشن ان کا مقدر بن جاتا ہے۔

دوسری نوع کے وہ ماضی پرست ہیں جو اپنی ماضی کی غلطیوں کے سوگ میں دن گزارتے ہیں۔ غلطیاں اور خطائیں ان کے ذہن پر سوار ہو جاتی ہیں، اپنے آپ کو بدبو میں لتھڑے پاتے ہیں، لوگوں سے کتراتے ہیں، ذہنی بزدلی کا روگ پالتے ہیں اور حال کو یونہی ڈیپریشن کے دوروں کی نذر کرتے اور مستقبل کے لیے جدوجہد کرنے کا خیال بھی دل میں نہیں آنے دیتے۔

ماضی پرست کی تعریف یہ ہے کہ وہ جدوجہد سے ہاتھ کھینچ لیتا ہے، مستقبل اس کے لیے بے معنی ہو جاتا ہے اور ماضی کے سامنے ہتھیار ڈالے وہ زندگی سے فرار حاصل کرتا ہے، یہ لوگ ڈیپریشن کو اپنے اوپر مسلط کر لیتے ہیں۔

ایسے لوگوں کے لیے ضروری ہے کہ وہ اپنا انداز فکر بدلیں، اگر خدانخواستہ ان کی کوئی ذمہ

داریاں نہیں ہیں تو بھی اپنی ذات کی ذمہ داری کو سمجھنے کی کوشش کریں، ماضی میں جو کچھ ہونا تھا وہ ہو چکا۔ اگر ماضی شاندار تھا تو حال تو شاندار نہیں۔ ماضی میں ہونے والی خطائیں تو ہو چکیں، اپنی جادوئی چھڑی تو کسی کے پاس نہیں ہوتی کہ جو کچھ ہو چکا ہے اسے کسی طرح نہ ہونے دیا جو ہوا سو ہو۔ اب اس کا سیاپا، اس کا ماتم بے کار ہے۔ اصل چیز مستقبل ہے جس کے لیے حال میں جد و جہد کی جاتی ہے۔

میں ایک صاحب کو جانتا ہوں جو ماضی کے عذاب خود ہی سہہ رہے ہیں، ان کا المیہ یہ ہے کہ وہ اپنی زندگی کے ایک خاص حصے میں بیوی بچوں سے غافل رہے، بہت کمایا جو عیاشیوں اور فضول خرچیوں میں گنوا دیا اور لٹا دیا، جب دولت ختم ہوئی تو پچھتانا شروع ہوا۔ بیوی بچوں کی محبت بھی عود کر آئی، اب وہ اس لیے کچھ کرنے سے گریزاں رہتے ہیں اور ڈیپریشن کو سوار کیے پھرتے ہیں کہ صاحب، میں تو اتنا کچھ گنوا چکا ...... اب اسے دوبارہ حاصل نہیں کرسکتا، بچوں سے شرمندہ رہتا ہوں۔ بیوی کے سامنے اپنے آپ کو مجرم سمجھتا ہوں، کاش میں ایسا نہ کرتا۔

میں نے انہیں سمجھانا شروع کیا کہ بیوی بچوں کے ساتھ وہ جس محبت کا اظہار اب کر رہے ہیں اس میں بھی کھوٹ ہے، وہ مجھ سے الجھ پڑے۔ میں نے عرض کیا "جناب اگر آپ کو اپنے بیوی بچوں سے اتنی ہی محبت ہے تو اب انہیں مزید کس جرم کی سزا دے رہے ہیں۔ جب آپ کے پاس دولت کی فراوانی تھی تو آپ نے انہیں نظر انداز کر دیا۔ اپنے فرائض سے آپ بھاگ رہے ہیں، اپنے بیوی بچوں کے لیے کام کیجیے اور اپنی جان ماریے، اس زمانے میں اگر آپ انہیں تر لقمے سے نواز نہ سکیں تو اب خشک لقمے ہی سے کیوں محروم کر رہے ہیں۔"

فرمانے لگے "ماضی کی غلطیاں بھلائے نہیں بھولتی ہیں۔ کیسے بھلا دوں" میں نے کہا۔ "جناب! اس لیے تو میں کہتا ہوں کہ آپ کی محبت میں کھوٹ ہے جو آدمی اپنی بیوی اور بچوں کی محبت اور بہتری کے لیے ماضی کو نہیں بھلا سکتا۔ اس شخص کو اپنا ماضی اب بھی اپنے بیوی بچوں سے زیادہ عزیز ہے، اب بھی اسے دولت ملی تو وہ اپنے بیوی بچوں کو بہتر حالت میں رکھنے کی بجائے پھر سے اپنے دل کے ارمان پورے کرے گا۔

بہت ناراض ہوئے لیکن آہستہ آہستہ بنیادی بات ان کی سمجھ میں آ گئی۔

ماضی پرست لوگوں کو اپنی حال کی ذمے داریوں کا پورا شعور حاصل کرنا ہوگا۔ ماضی کی اچھی بری یادوں کو مسلط کرنے کے بجائے اپنے عزیزوں کو ان یادوں پر ترجیح اور فوقیت دینی ہوگی۔

اگر یہ عملی اور حقیقی راستہ اختیار نہیں کریں گے تو جہاں اپنے خاندان کی بربادی کے ذمہ دار ہوں گے وہاں ڈیپریشن سے کبھی نجات نہ مل سکے گی۔

دنیا کا ہر مذہب بالخصوص اسلام یہ درس دیتا ہے کہ انسانوں کو ایک مطمئن اور پرسکون زندگی بسر کرنی چاہیے۔ اسلام ہمیں پوری انسانیت سے محبت کرنے کا حکم دیتا ہے اور ہر قسم کے جانداروں کے ساتھ بھی اچھا سلوک کرنے کی تلقین کرتا ہے، اسلامی تعلیمات کی عظمت یہ ہے کہ وہ ہمیں دوسروں کی غلطیاں کوتاہیاں معاف کر دینے کی ہدایت کرتی ہیں، جو مذہب دوسروں کو معاف کر دینے پر اصرار کرتا ہے، اس مذہب میں اپنے آپ کو معاف کر دینے کی کتنی اہمیت ہوگی اس لیے اپنے آپ پر الزام لگاتے چلے جانے کی اسلام میں نفی کی گئی ہے توبہ کا فلسفہ کہتا ہے کہ وہ انسان کے لیے اصلاح اور امید کا دروازہ کھلا رکھتا ہے۔ آپ جانتے ہیں کہ اسلام میں پڑوسی کے حقوق پر کتنا زور دیا گیا ہے، اب وہ انسان جو اپنے ساتھ انصاف نہیں کرسکتا، اپنے آپ کو اچھے سلوک اور برتاؤ کا مستحق نہیں سمجھتا، اذیت پسند ہے اور ڈیپریشن اپنے اوپر مسلط کیے رکھتا ہے وہ بھلا دوسروں کے حقوق کس طرح پورے کرسکتا ہے۔؟

قرآن پاک میں واضح طور پر پوری دنیا کے انسانوں کے لیے اور بطور خاص مسلمانوں کے لیے کہا گیا ہے۔

"اپنے رب کی رحمت سے کبھی مایوس نہ ہونا......"

یاد رکھیے کہ ڈیپریشن کا سب سے قوی عنصر مایوسی ہے جو شخص مایوس ہے جو شخص مایوسی کو اپنے اوپر مسلط کرتا ہے وہ گویا رب کی رحمت کو جھٹلانے کی کوشش کرتا ہے۔

یہاں اس نکتے کی وضاحت ان لوگوں کے لیے بہت ضروری ہے جو ڈیپریشن سے نجات حاصل کرنے کے خواہاں ہیں کہ اسلام میں اگرچہ تمام قوت، تمام اختیار، تمام قدرت اللہ تعالیٰ کی ذات واحد میں مرکوز ہے، انسان کمزور پیدا کیا گیا ہے لیکن اس کا قطعاً یہ مفہوم نہیں لینا چاہیے کہ اسلام میں انسان کو حقیر یا کمتر سمجھا جاتا ہے، انسان کو اللہ تعالیٰ نے بے پناہ صلاحیتوں سے نوازا ہے اور اسے زمین پر اپنا خلیفہ بنایا ہے۔ یوں انسان کا مقام اسلام میں دوسرے تمام مذاہب سے بلند حقیقی اور منفرد ہے۔

زمین پر اللہ کے نائب کے لیے یقیناً یہ بات بہت ہلکی اور چھوٹی ہے کہ وہ خدا کی رحمت سے مایوس ہو اور ڈیپریشن سے مغلوب ہو جائے۔

آپ اگر قنوطیت، مایوسی اور ڈیپریشن سے نجات حاصل کرنے میں کامیاب نہیں ہوتے تو اس کا مفہوم یہ بھی نکلتا ہے کہ عقائد پر آپ کا ایمان راسخ نہیں۔

ڈیپریشن کے اجزائے ترکیبی میں دو اہم اجزاء انسان کے جذباتی مسائل اور جذباتی انتشار بھی ہیں۔

ہم سب جانتے ہیں اور اگر نہیں جانتے تو ہمیں جان لینا چاہیے کہ درد دو طرح کا ہوتا ہے ایک جسمانی اور دوسرا جذباتی درد کے بارے میں ضروری نہیں کہ ہم اس کے اسباب سے واقف ہوں، جذباتی درد ایسے زخموں کا نتیجہ ہوتا ہے جنہیں ہم دیکھ نہیں سکتے۔ یہ ہماری جذباتی الجھنوں، مسائل اور جذباتی اختلال کا نتیجہ ہوتے ہیں، اعصاب زدگی اور جلدی مشتعل ہو جانا۔۔۔ ایسے جذباتی مسائل اور اختلال کی نشاندہی کرتا ہے۔

یہ جذباتی مسائل اور اختلال دراصل ہمارے خیالات کا نتیجہ ہیں، اگر ہم مثبت اندازِ فکر اپنائیں، سادہ اور بامقصد زندگی گزارنے کے عزم کرتے ہوئے حقائق تسلیم کر لیں تو پھر جذباتی مسائل اور اختلال کے نتیجے میں کبھی ڈیپریشن کا دورہ نہیں پڑے گا۔

بہت کم افراد ایسے ہیں جنہیں یہ احساس اور شعور ہو کہ ان کے بیشتر خیالات اور نظریات غیر منطقی اور غیر عقلی ہوتے ہیں، ان کی بنیادیں خوف، نفسیاتی الجھنوں، پیچیدگیوں اور توہم پرستی پر رکھی ہوتی ہیں، یہی وہ عناصر ہیں جو ہمیں مجبور کرتے ہیں کہ ہم اپنے اوپر الزام دھرتے رہیں اور بے عمل ہو جائیں، یبوست سوار کر لیں اور ڈیپریشن کے مریض بن جائیں۔

اپنی سوچ کو حقیقت پسندانہ بنائیے...... اس کے لیے ضروری ہے کہ آپ کا اندازِ فکر مثبت ہو۔ ڈیپریشن میں مبتلا افراد خواہ کسی مرحلے میں ہوں انہیں اس پر عمل کرنا چاہیے کہ جونہی وہ بے کار خیالات میں گھر گئے ہوں تو پوری قوت سے اپنے خیالات کی رَو کے آگے بند باندھیں مثبت انداز فکر اپنائیں اور بے ہنگم خیالات کو بے لگام نہ ہونے دیں ان کے منہ میں مثبت اندازِ فکر کی لگام دیں۔ مذہب خدا، بزرگوں، ثابت قدم لوگوں کو سامنے رکھیں، یہ حقیقت بھی ذہن نشین کر لیں کہ پہلی بار کوشش کرنے سے آپ کو فی الفور کامیابی حاصل نہیں ہوگی، ایک ہی دن میں آپ کا اندازِ فکر تبدیل نہیں ہو جائے گا، مسلسل مشق اور کوشش کے نتیجے میں آپ دیکھیں گے کہ آپ کے خیالات کا انداز بدل رہا ہے اور ایک دن آپ کو حیرت ہوگی کہ آپ کی سوچ یکسر تبدیل ہو گئی ہے اور اس کے ساتھ ہی ڈیپریشن کا بھی خاتمہ ہو گیا ہے۔

تبدیلی انسان کے لیے بہت ضروری ہے، ہم اس تبدیلی کو مسلسل اصلاح کا نام بھی دے سکتے ہیں، صحت مند تبدیلی آپ کے ذہن کو جھاڑ جھنکار سے پاک کر دے گی۔ وہاں خوبصورت پھولوں کے پودے اگنے لگیں گے اور آپ کبھی ڈیپریشن میں مبتلا نہیں ہوں گے۔

انسانی زندگی کامرانیوں، ناکامیوں اور نشیب و فراز سے عبارت ہے۔ ضروری نہیں کہ آپ کے گرد و نواح کا ہر شخص آپ کو پسندیدہ قرار دیتا ہو، ضروری نہیں کہ ہر کام کا نتیجہ آپ کی توقع کے مطابق نکلے، اسی طرح یہ بھی محال ہے کہ آپ سدا ایک جیسی ہموار زندگی بسر کرتے ہیں، زندگی کی

راہیں ٹیڑھی میڑھی، اونچی نیچی اور دشوار بھی ہوتی ہیں، وہ آپ کے لیے راستے میں تاریکیاں بچھاتی، زندگی کے درمیان اکثر افراد حسد میں مبتلا ہوتے ہیں، حسد ایک ایسی برائی ہے جو تمام اچھائیوں کو کھا جاتی ہے، اس کی جلن زندگی کا سکون غارت کر دیتی ہے۔

عاقل اور باشعور انسان وہ ہے جو زندگی کی بنیادی حقیقتوں سے آگاہ رہتا ہے۔ وہ ہر ناکامی کے لیے ذہنی طور پر تیار ہوتا ہے، اسے معلوم ہے کہ ناکامی کے مختلف ظاہری اور مخفی اسباب ہوتے ہیں، اسے یہ شعور حاصل ہوتا ہے کہ اس دنیا میں ہر توقع پوری نہیں ہوتی۔ اس لیے ناکامیوں کو ہنسی خوشی قبول کرنا چاہیے اور اپنی کوتاہیوں اور خامیوں کو دور کرنے کے نئے عزم اور حوصلے کے ساتھ پھر سے کوشش کرنی چاہیے۔

ظاہر ہے جب ایک آدمی ایسے شعور سے بہرہ ور ہو، اس کا طرزِ عمل مثبت اور تعمیری ہو، حوصلے کی کمی نہ ہو، ڈیپریشن اس سے خود ہی دور بھاگتا ہے۔

طرزِ فکر میں تبدیلی پر ہم نے بہت اصرار کیا ہے اور اسے کلیدی نکتے کی حیثیت دی ہے، طرزِ فکر میں تبدیلی کیسے آ سکتی ہے؟ اس ضمن میں کچھ تفصیلی اور اجمالی اشارے پہلے دیئے جا چکے ہیں، یہاں ایک طریق کار کا ذکر قدرے تفصیل سے کرنے کی ضرورت ہے۔

طرزِ فکر میں تبدیلی کے لے آپ کو یہ سیکھنا ہے کہ اپنے آپ سے عام فہم لفظوں میں دلیل بازی کس طرح کی جا سکتی ہے۔

بہت کم افراد ایسے ہوتے ہیں، جن کے ذہنوں میں کوئی غیر عقلی عقیدہ واہمہ یا خوف نہ ہو۔ ان کا تو صرف معقولیت اور عقلیت پسندی کا رویہ ہے۔

اپنی روزمرہ کی زندگی کا بغور جائزہ لینے سے ہمیں خود احساس ہوگا کہ ہمارے بہت سے اعمال میں معقولیت کا فقدان ہے۔

معقولیت کا یہ فقدان بھی ڈیپریشن کا باعث بنتا ہے۔ اپنے آپ کو معقولیت کی راہ پر لے جانے اور ذہن کو واہموں، خوف اور غیر حقیقی عقیدوں سے محفوظ رکھنے کے لیے آپ کے لیے بہتر یہ ہوگا کہ ان کے بارے میں صائب الرائے لوگوں کی تلاش کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ آپ مختلف گروہوں اور حلقوں میں گھوم پھر کر دیکھیے جو چیزیں آپ کو بے چین رکھتی ہیں اور ڈیپریشن میں مبتلا کرتی ہیں اگر کچھ لوگوں کو ذہنی حوالے سے آپ کے ساتھ ہم آہنگی رکھتے ہوں تو ان سے مشورہ لینے سے گریز کیجیے کیونکہ وہ تو خود دلدل میں گرے ہوئے ہیں، ایسے لوگوں کی رائے سے مستفید ہوں جن کی سوچ آپ سے مختلف ہو جو آپ کو معقولیت کی طرف لے جا سکتے ہوں۔

اپنے آپ کو تبدیل کرنے کا ایک طریقہ یہ ہے کہ آپ کچھ وقت تنہائی میں گزاریں اپنے آپ

سے خود کلامی کریں اپنے آپ سے یہ مکالمہ اور خود کلامی آپ کے طرز فکر میں نمایاں تبدیلی لا سکتی ہے، اپنے آپ سے سوال کیجیے اور پھر اس سوال کے مختلف جواب تلاش کیجیے جو باتیں آپ کے دل کو چھوئیں، انہیں ذرا بلند آواز سے کہہ کر دیکھیے تو آپ پر اس کا خاص اثر ہوگا، اس خود کلامی سے جہاں آپ کو اپنے اوہام ختم کرنے کا موقع ملے گا، وہاں اپنی ہی ذات سے بہتر شناسائی بھی پیدا ہوگی۔

خود کلامی کے دوران میں آپ محسوس کریں گے کہ آپ کی گفتگو کا انداز بڑا دلچسپ، بے تکلف اور معقول ہے۔ اپنے اوہام، اپنے عقائد اور اپنے خوف کو معقولیت اور دلیل سے دور کرنے کی کوشش کرتے رہیں گے تو ڈیپریشن سے بھی محفوظ رہیں گے، اس عمل میں اپنی غیر عقلی آواز کو دلیل اور معقولیت سے توانائی بخشیں۔ اپنے آپ پر طنز مت کریں، نہ اپنے غیر عقلی رویے کا مذاق اڑائیں، بلکہ اسے سنجیدگی سے سنیں اور اس کا معقول اور مدلل توڑ ڈھونڈ کر لائیں، یوں اپنی ذات کے ساتھ مکالمہ جہاں تزکیہ نفس کا باعث بنے گا، وہاں آپ کو ڈیپریشن سے بھی نجات دلوا دے گا۔

انسانی ذہن اپنی جگہ خود مختاری کا اظہار کرتا ہے، بہت کچھ اور بھی سوچنا نہیں چاہیے یہ رکاوٹ آپ کو بھی محسوس ہوگی اور آپ کو اس کا سامنا کرنا اور اس پر قابو پانا پڑے گا اس ضمن میں اپنے شعور اور ارادے کو بروئے کار لانا ہوگا۔ عقل پر مبنی بہت سے عقائد اور اصولوں کو ذہن قبول کرنے سے کتراتا ہے آپ کو چاہیے کہ آپ ان کا اعادہ کرتے رہیں اور اپنے ذہن میں انہیں راسخ کرنے میں لگے رہیں، اپنے آپ سے مکالمے کے ذریعے ان کی حقیقت قبول کرنے کے لیے ذہن کو آمادہ کرتے رہیں، کچھ وقت گزارنے کے بعد صحت مند، عقلیت پر مبنی نیا خیال آپ کے ذہن پر ثبت ہو چکا ہوگا، یہ ایک ایسی توانائی ہوگی جو آپ کے اوہام اور خوف کو پچھاڑ دے گی اور آپ ڈیپریشن سے محفوظ ہو جائیں گے۔

ڈیپریشن کا ایک دوسرا اہم سبب ...... خود ترسی ہے، احساس جرم کی شدت اور اپنے آپ کو مطعون کرنے کے مسلسل عمل کے نتیجے میں جس انداز سے ڈیپریشن آپ پر طاری ہوتا ہے۔ اسی شدت سے خود ترسی کے نتیجے میں ڈیپریشن آپ پر غالب آ جاتا ہے۔

یہ حقیقت ذہن نشین کر لیجے کہ۔۔۔۔ خود ترسی ذہنی اور عقلی ناپختگی کا نتیجہ ہوتی ہے، اس کیفیت میں آپ اپنی حالت زار پر رحم کھاتے ہیں۔ آپ اپنے آپ کو بد قسمت، بد بخت اور حقیر سمجھ کر اپنے وجود پر ترس کھانے لگتے ہیں، جیسے یہ آپ کا وجود نہ ہو، کسی دوسرے مصیبت زدہ کا ہو اور آپ اس پر ترس کھا کر گویا کوئی انسانی فریضہ انجام دے رہے ہوں۔ خود ترسی کا عادی۔۔۔ دراصل جہاں انسان کے اعلیٰ منصب اور رتبے کو جھٹلاتا ہے وہاں اسلامی تعلیمات کی بھی نفی کرتا ہے۔

خود ترسی میں مبتلا فرد۔۔ قوت ارادی سے بھی محروم ہوتا ہے، وہ اپنی حالت کو بدلنے سے گریز کرتا ہے، اپنے حال میں مست رہتا ہے، سمجھتا ہے کہ وہ ایسی دلدل میں جا گرا ہے، جہاں سے اسے کوئی نہیں نکال سکتا، اپنی ناکامیوں، اپنی بدبختی اور ناخوشگوار حالات کے تحت وہ اپنے آپ پر ترس کھاتا ہے۔ ہائے، یہ جان ناتواں، اس پر کتنے ستم ہوئے؟ ہائے اس بدبختی کی کوئی مثال نہیں ملتی! یہ خود ترسی اور اس کا ردِ عمل ڈیپریشن کی انتہا ہے، اس حالت میں انسان اپنی زندگی کو بے وقعت سمجھنے لگتا ہے، خود ترسی کے نتیجے میں ڈیپریشن سے مغلوب فرد کی زندگی کی سب سے بڑی حقیقت کو نظر انداز کر دیتا ہے۔ وہ سمجھتا ہے کہ اس پر کوئی ذمے داری نہیں۔ اپنے خاندان کی نہ لواحقین اور عزیزوں کی، اپنی ذات کی نہ اپنے سماج کی اس کی زندگی بے معنی اور بے کار ہے، ایسے میں ڈیپریشن میں مبتلا شخص دنیا سے کٹ جاتا ہے۔ مغائرت اور لاتعلقی کا اظہار کرتا ہے۔ خلوت نشین ہو جاتا ہے۔

ایسی زندگی کس کام کی جو مصروفیت اور فرائض کی ادائیگی سے روکتی ہو اور جہاں انسان انسانوں سے تعلقات منقطع کرے؟ یہ تو حیوان بھی نہیں کرتے، وہ بھی گروہوں اور جماعتوں کی صورت میں زندگی بسر کرتے ہیں۔

خود ترسی کے حوالے سے کیفیتوں کے نازک فرق کو سمجھنا بھی ضروری ہے، ایک کیفیت وہ بھی ہے جسے ہم اداسی کا نام دیتے ہیں، دوسری کیفیت وہ ہے جسے المناک یا ٹریجڈی کا نام دیا جاتا ہے۔

اداسی ہمیں مایوسی کی طرف لے جاتی ہے، ہمارے طرز عمل کو معذرت خواہانہ اور مفعول بنا دیتی ہے، اداسی کی کیفیت، تباہ کن نہیں ہوتی، اس کا غلبہ عارضی ہوتا ہے، اس کے برعکس ٹریجڈی کی صورت حال مختلف ہے کیونکہ جب ہم پر کوئی المیہ گزرتا ہے تو ہم اسے خاموشی سے برداشت نہیں کر سکتے، المیہ۔۔۔ ہمیں جھنجھوڑ کر رکھ دیتا ہے جبکہ اداسی کی کیفیت دھیمی اور خاموش ہوتی ہے۔ المیہ ہماری زندگیوں پر دیرپا اثرات چھوڑتا ہے، اس کے اثرات بھی بعض صورتوں میں عارضی نہیں ہوتے۔

خود ترسی میں مبتلا افراد کا المیہ یہ ہے کہ وہ اداسی اور المیے میں بہت کم فرق محسوس کرتے ہیں۔ وہ اداسی کو بھی المیہ بنا لیتے ہیں۔ یہ ان کی شعوری کوشش بھی ہوتی ہے اور غیر شعوری بھی، یہ ان کی لاعلمی کا بھی نتیجہ ہوتا ہے، کسی معمولی اداس کر دینے والے واقعے کو وہ ایسی مبالغہ آمیزی کے ساتھ اپنے اوپر وارد کر لیتے ہیں جیسے یہ کوئی بڑا المیہ اور اداسی میں جو فرق ہے، اسے ملحوظ رکھیں اداسیوں کو المیوں کا رنگ نہ دیں۔۔

ہمارے ایک دوست ہیں جن کی والدہ گاؤں میں رہتی ہیں۔ ایک بار وہ گاؤں گئے تو ان کی والدہ نے انہیں اپنے ہاتھ سے کڑھی ہوئی ایک خوبصورت ٹوپی دی۔ ظاہر ہے کہ پیاری ماں کا دیا ہوا تحفہ، ویسے ہی بہت عزیز ہوتا ہے۔ اتفاق ایسا ہوا کہ ایک دن وہ یہ ٹوپی کہیں بھول آئے اور انہیں تلاش بسیار کے باوجود نہ مل سکی، ان کا اداس ہونا فطری ردعمل تھا، لیکن اس اداسی کو انہوں نے اتنا گہرا کیا اور اس میں ایسا مبالغہ اور شدت پیدا کر لی کہ اسے المیہ بنا کر رکھ دیا۔ ان پر ڈیپریشن کے دورے پڑنے لگے۔ گھر میں بند ہو گئے کہ دفتر جانے کو جی نہیں چاہتا۔

ان کے اس شدید قسم کے ڈیپریشن کا سبب معلوم ہوا تو ہمارے ایک دوست نے کہا۔ بھائی! یہ کوئی ایسا المیہ تو نہیں کہ جسے تم اپنی جان کا روگ بنالو۔ یقیناً والدہ کی دی ہوئی ٹوپی کہیں کھو جانے سے تمہیں غم ہوا ہے لیکن یہ کوئی ایسی چیز نہیں جس کا دنیا بھر میں کوئی نعم البدل نہ ہو۔ یہ ایک روزمرہ کا معمولی واقعہ تھا۔ جسے تم نے المیہ بنا دیا۔ تمہاری والدہ بفضل خداوندی حیات ہیں، انہیں خط لکھو کہ ٹوپی گم ہو گئی ہے، وہ تمہارے لیے ایک اور ٹوپی بنا دیں، خدا کے لیے معقولیت کا ثبوت دو"

دوستوں کے اصرار پر انہوں نے والدہ کو گاؤں خط لکھا اور ٹوپی کی گمشدگی کی اطلاع دے دی۔ چند ہی روز بعد ان کی والدہ کا خط آ گیا جس میں انہوں نے لکھا تھا کہ ٹوپی گم ہو گئی تو کیا ہوا؟ معمولی چیز تھی ایسی چیزیں گم ہو جایا کرتی ہیں۔ تمہارے خط سے یوں لگتا ہے جیسے تمہیں بڑا صدمہ پہنچا ہو۔ بیٹے! اتنی معمولی باتوں کو دل پر نہیں لگایا کرتے۔ میں نئی ٹوپی تیار کر رہی ہوں گھر آؤ گے تو تیار ملے گی۔"

اس خط نے اس کا سارا ڈیپریشن دور کر دیا۔ اسے احساس ہو گیا کہ واقعی اس نے حماقت سرزد ہوئی تھی کہ ایک عام سی بات تھی جس کو اس حد تک اپنے اوپر سوار کر کے دنیاوی مصروفیات ہی سے منہ موڑ لیا تھا۔

انسانی زندگی میں ہر طرح کے دکھ، حادثات، اموات، نقصانات اور صدمات گھات لگائے بیٹھے ہیں۔ آپ کو ہر دکھ، حادثے اور موت کے لیے اپنے آپ کو تیار رکھنا چاہیے، یاد رکھیے! دنیا کا کوئی دکھ، کوئی حادثہ، کوئی موت اور نقصان۔۔۔ انسان سے زیادہ طاقتور نہیں ہوتا کہ وہ اس کی عملی زندگی کو مفلوج کر کے رکھ دیتے۔ یہ ہم ہوتے ہیں جوان اموات، صدمات اور حادثات کو المیے بنا کر ان کے سامنے پسپا ہو جاتے ہیں اور اپنے آپ کو ڈیپریشن کی دلدل میں گرا دیتے ہیں۔

خودترسی جو ڈیپریشن کی ایک بڑی وجہ بنتی ہے، اس سے محفوظ و مامون رہنے کے لیے ضروری ہے کہ آپ انسانی رشتوں کو مضبوط بنائیں، کامیاب اور بامقصد زندگی گزارنے کے لیے یہ بہت ضروری ہے کہ انسانوں اور اپنے خاندانوں کے ساتھ آپ کے تعلقات گہرے اور خوشگوار اور

بامعنی ہوں، یہ رشتے اور ان کی سچائی انسانی زندگی کا بڑا سہارا ہوتے ہیں۔ یہ رابطے ہمیں بہت سی ذہنی بیماریوں اور الجھنوں سے چھٹکارا دلاتے ہیں۔ خودترسی میں اکثر و بیشتر وہی لوگ زیادہ تر مبتلا ہوتے ہیں جن کے تعلقات انسانوں کے ساتھ مضبوط اور گہرے نہ ہوں اگر رشتے مضبوط ہوں تو خود سوچیے یہ کیسے ممکن ہے خودترسی میں مبتلا انسان تارک الدنیا ہو جائے ...... مضبوط اور گہرے رشتے انسان کو کبھی اکیلا نہیں چھوڑ سکتے، انسان محبت کی اس زنجیر میں جکڑا ہوتا ہے کہ وہ پوری قوت بھی خرچ کرے تو اسے نہیں توڑ سکتا۔ ڈیپریشن کے بڑے سبب خودترسی سے چھٹکارا حاصل کرنے کے لیے انسانی رشتے مضبوط کیجیے۔

آپ کیا ہیں؟ آپ کو اس کا پورا شعور ہونا چاہیے کہ آپ اشرف المخلوقات ہیں۔ آپ دہلیز کے اندر بچھا ہوا پائیدان نہیں ہیں کہ ہر شخص آئے اور اس پر پاؤں رگڑ کر آگے بڑھ جائے خودترسی، احساس جرم اور انجانے خوف کی بناء پر اپنے آپ کو حقیر مت سمجھیے، انکسار اور حلم بہت اچھی صفات ہیں لیکن عزت نفس میں کمی کرنے والی ہر خوبی بھی برائی ہوتی ہے۔ آپ کو ان حدود کا علم ہونا چاہیے جہاں انکسار اور حلم۔۔۔۔ عزت نفس کی نفی کرنے لگتے ہیں اس لکیر اور حد کو ہمیشہ قائم رکھیے یہ دنیا ایسی ہے جہاں بیشتر انسان دوسروں کے استحصال پر زندہ رہتے ہیں اور ایسا موقع کوئی ہاتھ سے جانے نہیں دیتے جس سے وہ دوسروں کا استحصال کر سکیں، اپنے آپ کو کبھی اتنا مجبور، عزت نفس سے محروم، بے بس اور منکسر المزاج مت بننے دیں کہ جس کا جی چاہے وہ آپ کو اپنے مقاصد کے لیے استعمال کر سکے، ایک استحصال شدہ انسان ہی ڈیپریشن میں مبتلا ہوتا ہے، اپنی ہستی کی بے معنویت اور بے وقعتی اسے ڈیپریشن میں مبتلا کر دیتی ہے، جس سے اس کا طرز حیات بدل جاتا ہے اور وہ ناکارہ ہو جاتا ہے اور نکما بن کر رہ جاتا ہے۔

اپنا ہر قدم اٹھانے سے پہلے سوچیے کہ یہ کس طرف اٹھ رہا ہے کوئی فیصلہ کرنے سے پہلے اس پر بار بار غور اور نظرثانی کیجیے۔ جب فیصلہ کر لیں تو پھر اس پر ڈٹ جائیے، اس طرح آپ کے تشخص اور عزت نفس کا اظہار ہو سکتا ہے۔

کچھ ایسے اشارے اور نکات جن کا ذکر پہلے ہو چکا ہے، اس مرحلے پر ان کا اعادہ ناگزیر ہے۔

- O اپنے آپ کو کبھی حقیر اور کمتر مت سمجھیے۔
- O انسانوں کے ساتھ اپنے تعلقات محبت، ہمدردی اور برابری کی بنیادوں پر گہرے اور مضبوط کیجیے۔
- O کسی فیصلے پر عمل کرنے سے پہلے اس پر اچھی طرح سے غور کر لیجیے۔
- O فیصلہ کرنے کے بعد اللہ کا نام لے کر پوری استقامت سے اس پر عمل شروع کر دیجیے۔

- ناکامی سے کبھی بددل نہ ہوں بلکہ اپنی کوتاہی کا تجزیہ کر کے اپنی اصلاح کیجیے اور نئے عزم کے ساتھ جدوجہد کا آغاز کر دیجیے۔
- اپنے اوہام، غلط عقائد اور انجانے خوف کا مقابلہ خود کلامی اور مدلل مکالمے سے کیجیے۔
- خود ترسی آپ کی ذات کی توہین بھی ہے اور نفی بھی۔
- اپنے آ، ار ٹھہریں۔
- غلطی کو اپنے اوپر مسلط مت کیجیے۔ صدق دل سے توبہ کیجیے اور اپنی اصلاح کر کے اپنی ذمہ داریوں کی طرف سنجیدگی سے لوٹ آئیے۔
- اپنی ذات کا شعور حاصل کیجیے، آپ اس دنیا میں خدا کے نائب اور اشرف المخلوقات ہیں۔
- اور سب سے بڑھ کر یہ کہ خدا کی رحمت سے کبھی مایوس نہ ہوں۔

آج دنیا زیادہ پریشان کن پیچیدہ اور غیر متوقع واقعات اور حادثات سے بھری پڑی ہے، اپنے آپ کو ہر نوع کے غیر متوقع صدمے کے لیے ذہنی طور پر تیار اور آمادہ رکھیے۔ آپ کے علم میں یہ ٹھوس حقیقت ہونی چاہیے کہ ہر انسان کو ایک مختصر زندگی دی گئی ہے جس کا ایک ایک لمحہ بہت کارآمد اور قیمتی ہے ضائع نہ کیجیے۔

دنیا کی ہر مسرت آپ کے لیے ہے عارضی اداسیوں کو المیے نہ بنائیں، اپنے عزم اور معقول رویے سے کام لیں۔ ڈیپریشن آپ کے نزدیک نہیں بھٹکے گا اور آپ کی زندگی مسرتوں اور شادکامیوں کا گہوارہ بن جائے گی۔

(ستار طاہر)